TOM BUTLER-BOWDON

# 50 de cărţi fundamentale pentru dezvoltarea personală

## SOLUŢII PENTRU TRANSFORMAREA VIEŢII

Paulo Coelho, Dalai Lama, Viktor Frankl, Benjamin Franklin,
Abraham Maslow, Thomas Moore, Richard Koch,
Wayne Dyer, Dale Carnegie, Deepak Chopra, Shakti Gawain,
Richard Carlson, Daniel Goleman, John Gray

II 401. 344

METEOR PRESS

BCU IAŞI CENTRUL UNIVERSITAR LIBRARY

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAŞI
II 401. 344

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TOM BUTLER-BOWDON

# 50 de cărți fundamentale pentru dezvoltarea personală

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Redactor: *Emanuela Jalbă-Şoimaru*
Tehnoredactor: *Rodica Boacă*
Copertă: *Dorin Dumitrescu*

Titlul original: *50 Self-Help Classics. 50 Inspirational Books to Transform Your Life From Timeless Sages to Contemporary Gurus*
Copyright © 2003 by Tom Butler-Bowdon
This edition of 50 SELF-HELP CLASSICS first published by Nichols Brealey Publishing, London 2003
This Translation is published by arrangement with Nicholas Brealey Publishing, London & Boston.

© 2008 Toate drepturile asupra acestei ediţii sunt rezervate editurii METEOR PRESS

Str. Bahluiului nr. 1, 011281, sector 1, Bucureşti, C.P. 41-128
Tel.: 021.222.33.12; Fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuţie la:
Tel./Fax: 021.222.33.12; 021.222.83.80
E-mail: comenzi@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României**
**BUTLER-BOWDON, TOM**
**50 de cărţi fundamentale pentru dezvoltarea personală : soluţii pentru transformarea vieţii** / Tom Butler-Bowdon ; trad.: Viorica Horga ; red.: Emanuela Jalbă-Şoimaru. - Bucureşti : Meteor Press, 2008
ISBN 978-973-728-326-9

I. Horga, Viorica (trad.)
II. Jalbă-Şoimaru, Emanuela (red.)

159.923.2

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

# TOM BUTLER-BOWDON

521-731

# 50 de cărți fundamentale pentru dezvoltarea personală

## Soluții pentru transformarea vieții

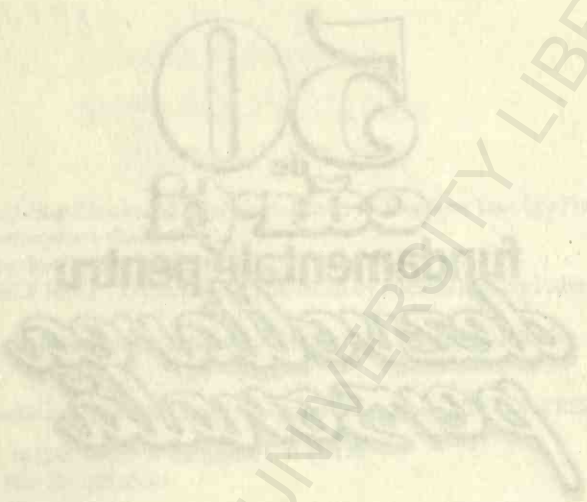
Paulo Coelho, Dalai Lama, Viktor Frankl, Benjamin Franklin, Abraham Maslow, Thomas Moore, Richard Koch, Wayne Dyer, Dale Carnegie, Deepak Chopra, Shakti Gawain, Richard Carlson, Daniel Goleman, John Gray

Traducere:
Viorica Horga

ALE

445872
B.C.U. IASI

METEOR PRESS



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

29. APR. 2009

# Cuprins

Mulțumiri ..... 9

Introducere ..... 11

1. James Allen, *Așa cum gândește omul* (1902) ..... 24
2. Steve Andreas și Charles Faulkner, (*NLP Comprehensive Team*), *NLP și succesul* (1994) ..... 30
3. Marc Aureliu, *Meditații* (secolul al II-lea) ..... 40
4. Martha Beck, *Găsirea propriei stele polare. Cum să revendicați viața care v-a fost menită* (2001) ..... 46
5. *Bhagavad-Gita* ..... 52
6. *Biblia* ..... 58
7. Robert Bly, *John cel de fier* (1990) ..... 64
8. Boethius, *Consolarea filozofiei* (secolul al VI-lea) ..... 72
9. Alain de Botton, *Cum poate Proust să vă schimbe viața* (1997) ..... 78
10. William Bridges, *Tranziții. Înțelegerea schimbărilor în viață* (1980) ..... 86
11. David D. Burns, *Cum să te simți bine. Noua terapie pentru buna dispoziție* (1980) ..... 92
12. Joseph Campbell și Bill Moyers, *Puterea mitului* (1987) ..... 100
13. Richard Carlson, *Nu-ți bate capul cu mărunțișurile... și, în fond, toate sunt mărunțișuri* (1997) ..... 108
14. Dale Carnegie, *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent* (1936) ..... 116
15. Deepak Chopra, *Cele șapte legi spirituale ale succesului* (1994) .. 124
16. Paulo Coelho, *Alchimistul* (1993) ..... 132

17. Stephen Covey, *Eficiența în 7 trepte* (1989) ..... 138
18. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flux. Psihologia fericirii* (1990) ..... 146
19. Dalai Lama şi Howard C. Cutler, *Arta fericirii. Un manual pentru viață* (1998) ..... 154
20. *Dhammapada* (Învățăturile lui Buddha) ..... 160
21. Wayne Dyer, *Adevărata magie. Crearea miracolelor în viața de zi cu zi* (1992) ..... 168
22. Ralph Waldo Emerson, *Încrederea în sine* (1841) ..... 176
23. Clarissa Pinkola Estés, *Femei care aleargă cu lupii* (1992) ..... 182
24. Viktor Frankl, *Omul în căutarea sensului* (1959) ..... 190
25. Benjamin Franklin, *Autobiografie* (1790) ..... 198
26. Shakti Gawain, *Vizualizarea creativă* (1978) ..... 206
27. Daniel Goleman, *Inteligența emoțională* (1995) ..... 212
28. John Gray, *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus* (1992) ..... 220
29. Louise Hay, *Poți să-ți vindeci viața* (1984) ..... 228
30. James Hillman, *Codul sufletului. În căutarea caracterului şi a chemării personale* (1996) ..... 234
31. Susan Jeffers, *Simte frica, totuşi fă ce ai de făcut* (1987) ..... 242
32. Richard Koch, *Regula 80/20. Cum să obțineți rezultate maxime cu un efort minim* (1998) ..... 250
33. Ellen J. Langer, *Comportamentul atent. Alegerea şi controlul în viața zilnică* (1989) ..... 256
34. Lao Zi, *Tao Te Ching* (secolele V–III î.H.) ..... 262
35. Maxwell Maltz, *Psihocibernetica* (1960) ..... 268
36. Abraham Maslow, *Motivație şi personalitate* (1954) ..... 276
37. Philip C. McGraw, *Strategii de viață* (1999) ..... 284
38. Thomas Moore, *Îngrijirea sufletului. Cultivarea profunzimii şi sacralității sale* (1992) ..... 292
39. Joseph Murphy, *Puterea extraordinară a subconştientului tău* (1963) ..... 300

40. Norman Vincent Peale, *Forța gândirii pozitive* (1952) ..... 308
41. Carol S. Pearson, *Eroul lăuntric. Șase arhetipuri* (1986) ..... 316
42. M. Scott Peck, *Drumul către tine însuți* (1978) ..... 324
43. Ayn Rand, *Atlas a ridicat din umeri (1957)* ..... 332
44. Anthony Robbins, *Descoperă forța din tine* (1991) ..... 340
45. Florence Scovel Shinn, *Jocul vieții și cum să-l joci* (1925) ..... 348
46. Martin Seligman, *Optimismul se învață* (1991) ..... 356
47. Samuel Smiles, *Self-Help* (1859) ..... 364
48. Pierre Teilhard de Chardin, *Fenomenul uman* (1955) ..... 372
49. Henry David Thoreau, *Walden* (1854) ..... 378
50. Marianne Williamson, *O întoarcere la iubire* (1994) ..... 384

Alte 50 de cărți fundamentale ..... 390

Bibliografie ..... 398

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

# Mulțumiri

Tuturor autorilor: vă mulțumesc pentru cartea fundamentală pe care ați scris-o și pentru contribuțiile unice în domeniul dezvoltării personale. Am petrecut momente minunate citindu-vă operele sau povestindu-le altora despre ele.

Editorilor: vă mulțumesc pentru atenția acordată unui domeniu al literaturii care, în pofida popularității de care se bucură, nu a beneficiat niciodată de prea multe comentarii critice. Sper ca această carte să atragă și mai mulți cititori pentru titlurile pe care le publicați.

Partenerei mele de viață, Tamara Lucas: ție îți dedic această carte, mulțumindu-ți pentru iubirea și inspirația pe care mi le oferi și pentru că ai suportat să-mi petrec atâtea seri în fața computerului.

Mamei mele, Marion Butler-Bowdon: îți mulțumesc pentru atât de multe lucruri dăruite în ultimii 35 de ani și pentru că ai fost cea mai mare susținătoare a acestei cărți.

Lui Noah și lui Beatrice Lucas: vă mulțumesc pentru sprijinul vostru neîntrerupt și pentru interesul manifestat față de lucrul meu.

Lui Nick Brealey de la Nicholas Brealey Publishing: îți mulțumesc pentru cunoștințele profunde, pentru entuziasmul și atenția oferite cărții mele. Lui Sally Lansdell îi mulțumesc pentru redactare, iar lui Angie Tainsh și lui Terri Welch, pentru publicitate.

Adresez mulțumiri și altor persoane care, mai recent sau de-a lungul anilor, mi-au oferit cuvinte de încurajare, mi-au comunicat părerile lor sau mi-au direcționat perspectiva: lui Andrew Arsenian, Andrew Chang, John Melville, Giselle Rosario; surorilor și fraților mei Caroline, Teresa, Charles, Edward, Piers și Richard, precum și soților și soțiilor acestora Charles, Will, Valerie, Kate, Tammy și Ruth; nepoților mei Celeste, Caleb, Jacob, Toby

BCU M. EMINESCU IAȘI

şi Conrad; familiei Pollock – Joy, Norman, Jane, Cathy, Adrian şi Roger; familiei Taylor – Maurice, Barbara, Howard şi Jessica; familiei Misak – Sonia, Albert, Natan şi Raphael; lui Sarah Ravenscroft, Humphrey Butler-Bowdon, Paul Goose, Fitzroy Boulting, Richard Koch, Ronnie Gramazio, Frazer Kirkman, Pria Mitra, Ian Hunter, Nick Harford, Tom Magarey, David Meegan şi lui Yvette, Rosemary, Karen şi Isobel de la OCC. Cartea aceasta este de asemenea inspirată de tatăl meu, Anthony William Butler-Bowdon (1913-2001).

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

# Introducere

*„Cea mai mare descoperire a generației mele este aceea că un om își poate schimba viața modificându-și atitudinile."*

William James (1842-1910)

*„Modul de gândire nu trebuie să fie veșnic același. Una dintre descoperirile cele mai semnificative ale psihologiei ultimilor douăzeci de ani constă în faptul că oamenii își pot alege ce și cum să gândească."*

Martin Seligman, *Optimismul se învață*

Ați auzit de multe ori spunându-se că „îți poți schimba viața dacă îți schimbi gândurile și mentalitatea", dar v-ați oprit vreodată mai îndeaproape asupra semnificației acestor cuvinte? Cartea de față identifică cele mai utile idei ale unor scrieri dedicate în mod special transformării personale – care pornește din interiorul ființei.

Am numit aceste lucrări „cărți fundamentale pentru dezvoltarea personală". S-ar putea să fiți deja familiarizați cu conceptul de dezvoltare personală, dar vă va fi cu siguranță utilă aprofundarea înțelegerii respective cu ajutorul autorilor și titlurilor cuprinse în cartea de față. Dacă există un fir comun al lucrărilor prezentate, el rezidă în refuzul lor de a accepta ca soartă a omenirii „nefericirea" sau „disperarea mută". Autorii recunosc realitatea dificultăților vieții și neajunsurile ei, dar susțin că acestea nu pot fi date definitorii. Oricât de neprielnică ar fi o situație, avem întotdeauna posibilitatea de a determina ce semnificație are ea pentru noi, lecție pe care ne-o dau două dintre cărțile comentate aici – *Omul în căutarea sensului* de Viktor Frankl și *Consolarea filozofiei* de Boethius. Esența dezvoltării personale tocmai asta este – a decide în mod conștient ceea ce vom gândi, a nu îngădui genelor, influențelor exercitate de mediu sau sorții să ne determine calea în viață.

În mod convențional, domeniul self help se ocupă de rezolvarea problemelor, însă majoritatea cărților fundamentale tratează *posibilitățile*. Ele ne pot ajuta să descoperim drumul unic al fiecăruia dintre noi, să creăm o punte de legătură între teamă și fericire sau ne pot inspira pentru a deveni pur și simplu oameni mai buni. Samuel Smiles a scris cartea sa intitulată *Self-Help* în 1859. Era îngrijorat că lumea îi va considera lucrarea un tribut adus egoismului. De fapt, ceea ce a vrut să le transmită celorlalți era necesitatea de a se baza pe propriile eforturi, de a-și urmări cu consecvență scopurile, fără a se aștepta la un sprijin guvernamental sau la orice alt soi de patronaj. Smiles a fost în primul rând un reformator politic, dar a ajuns la concluzia că adevărata revoluție se petrece în mintea oamenilor. El a preluat cea mai mare idee a secolului său, aceea de „progres", și a aplicat-o propriei existențe. Istorisind viețile câtorva dintre cei mai remarcabili oameni ai epocii sale, a încercat să demonstreze că totul este posibil pentru cei care au îndrăzneala să încerce.

Abraham Lincoln este uneori menționat în scrierile incluse în domeniul dezvoltării personale, deoarece întruchipează ideea gândirii „fără limite". Totuși, el nu și-a pus ideile în aplicare pentru el însuși – se considera pe sine depresiv până la exagerare – , ci pentru potențialul pe care îl vedea într-o situație (salvarea Uniunii și eliberarea Americii de sclavie). Viziunea lui Lincoln nu a fost o fanfaronadă. El a trăit pentru un țel mai măreț.

În cel mai bun sens al său, dezvoltarea personală nu vizează fanteziile egoului, ci implică identificarea unui proiect, țel, ideal sau a unei conduite într-o direcție unde poate imprima o schimbare esențială. Procedând astfel, puteți transforma o părticică din lume – și odată cu ea, și pe dumneavoastră înșivă.

## Dezvoltarea personală ca fenomen

*„... simbolurile divinului se manifestă în lumea noastră mai întâi la un nivel insignifiant."*

Philip K. Dick, *Valis*

Cartea consacrată dezvoltării personale a fost una dintre temele de mare succes ale secolului XX. Este imposibil de calculat numărul exact al cumpărătorilor, dar numai această selecție de 50 de cărți de referință a însemnat vânzarea a peste 150 de milioane de exemplare, iar dacă luăm în considerare alte mii de titluri, numărul final trece probabil de o jumătate de miliard.

Ideea de a te ajuta pe tine însuți nu este nicidecum o noutate, însă abia în secolul al XX-lea a ajuns un fenomen de masă. Cărți ca *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent* (1936) și *Forța gândirii pozitive* (1952) au fost cumpărate de oameni obișnuiți, care căutau cu disperare să realizeze ceva în viață și doreau să creadă că secretele succesului puteau fi găsite într-o carte frumoasă. Este posibil ca genul să-și fi căpătat imaginea lipsită de pretenții intelectuale din cauză că toate cărțile erau ușor disponibile, promiteau foarte mult și conțineau idei pe care probabil că nu le-ai fi auzit niciodată de la un profesor sau de la o față bisericească. Lăsând însă la o parte imaginea creată, oamenii căpătau în mod evident o nouă sursă de îndrumare în viață și o apreciau în mod deosebit. De data aceasta, nu li se mai spunea ce nu puteau face, ci aflau că ar trebui să-și aleagă o țintă înaltă cât bolta înstelată.

O carte despre dezvoltarea personală vă poate fi cel mai bun prieten și slujitor, dând expresie unei încrederi în măreția și frumusețea dumneavoastră esențiale, pe care cu greu ați putea-o primi de la o altă persoană. Datorită accentului pe care îl pune asupra urmăririi stelei norocoase a fiecăruia și asupra credinței că gândurile omului îi pot transforma lumea reală, o denumire mai potrivită pentru scrierile consacrate dezvoltării personale ar putea fi „literatura posibilului".

Mulți oameni sunt uimiți de faptul că domeniul respectiv ocupă un volum atât de mare pe rafturile librăriilor. Pentru restul dintre noi nu mai este niciun mister – orice mod de gândire care ne recunoaşte dreptul de a visa, iar apoi ne arată cum să ne transformăm visul în realitate este valoros şi puternic.

## Cărțile

Această listă de cărți fundamentale este rezultatul propriilor mele lecturi şi cercetări. Selecția putea fi diferită dacă acelaşi proiect ar fi fost înfăptuit de altcineva. În centrul atenției se află cărțile din secolul XX, dar am inclus şi lucrări mult mai vechi, deoarece etica dezvoltării personale a fost omniprezentă de-a lungul veacurilor. *Biblia*, *Bhagavad-Gita*, *Meditațiile* lui Marc Aureliu şi *Autobiografia* lui Benjamin Franklin sunt exemple de opere care poate nu au fost considerate până acum ca aparținând domeniului, dar sper că voi putea aduce argumente pentru includerea lor în selecția de față.

Majoritatea scriitorilor contemporani sunt americani. Cu toate că ar putea părea un fel de imperialism cultural, în realitate valorile dezvoltării personale sunt universale. Există o serie de filoane care se împletesc cu domeniul abordat, dintre cele care oferă sfaturi specifice pentru relații, dietă, comerț sau respect de sine, dar cărțile de față se referă într-un sens mai amplu la dezvoltarea personală, vizând cunoaşterea de sine şi amplificarea sentimentului de fericire. Am încercat ca, prin alegerile făcute, să dau un sens uriaşei diversități a genului. Multe titluri au fost uşor de desprins dintre celelalte datorită faimei şi influenței lor. Pe altele le-am inclus pentru ideile expuse, care umplu anumite nişe. Un alt criteriu a fost acela ca fiecare carte să aibă un oarecare nivel de accesibilitate şi o „scânteie" care să transceandă timpul şi spațiul în care a fost creată.

La sfârşitul lucrării sale *Femei care aleargă cu lupii*, Clarissa Pinkola Estés oferă o listă de cărți minunate care i-ar putea interesa pe cititorii săi. Ea întreabă: „Cum se potriveşte una cu alta? Ce poate împrumuta una alteia? Comparați şi vedeți ce se întâmplă. Unele combinații sunt materiale explozive. Altele creează material cultural."

Același lucru s-ar putea spune despre cărțile fundamentale din domeniul dezvoltării personale. Totuși, pentru a vă ajuta să extrageți unele teme, am grupat mai jos lucrările din diverse sfere, pentru a putea găsi mai ușor ceea ce căutați. Există și o listă suplimentară, la sfârșitul lucrării, cu „Alte 50 de cărți fundamentale".

## Puterea gândului

### Schimbați-vă gândurile, schimbați-vă viața

James Allen – *As a Man Thinketh* (*Așa cum gândește omul*[1])

Steve Andreas și Charles Faulkner (NLP Comprehensive Team) – *NLP. The New Technology of Achievement* (*NLP și succesul*[2])

David D. Burns – *Feeling Good The New Mood Therapy* (*Cum să te simți bine. Noua terapie pentru buna dispoziție*)

Daniel Goleman – *Emotional Intelligence. Why It Can Matter More Than IQ* (*Inteligența emoțională*[3])

Louise Hay – *You Can Heal Your Life* (*Poți să-ți vindeci viața*[4])

Ellen J. Langer – *Mindfulness. Choice and Control in Everyday Life* (*Comportamentul atent. Alegerea și controlul în viața zilnică*)

Joseph Murphy – *The Power of Your Subconscious Mind* (*Puterea extraordinară a subconștientului tău*[5])

Norman Vincent Peale – *The Power of Positive Thinking* (*Forța gândirii pozitive*[6])

---

1 *Așa cum gândește omul*, James Allen, editura Ascendent, București, 2005. (n.trad.)

2 *NLP și succesul*, Steve Andreas și Charles Faulkner, editura Curtea Veche, București, 2006. (n.trad.)

3 *Inteligența emoțională*, Daniel Goleman, editura Curtea Veche, ediția a II-a, București, 2008. (n.trad.)

4 *Poți să-ți vindeci viața*, Louise Hay, editura Fin Watch, București, 2005. (n.trad.)

5 *Puterea extraordinară a subconștientului tău*, Joseph Murphy, editura Deceneu, București, 1997. (n.trad.)

6 *Forța gândirii pozitive*, Norman Vincent Peale, editura Curtea Veche, 2002. (n.trad.)

Florence Scovel Shinn – *The Game of Life and How to Play It* (*Jocul vieții și cum să-l joci*[7])

Martin Seligman – *Learned Optimism* (*Optimismul se învață*[8])

## Împlinirea visurilor

### Realizări personale și fixarea obiectivelor

Dale Carnegie – *How to Win Friends and Influence People* (*Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent*[9])

Deepak Chopra – *The Seven Spiritual Laws of Success* (*Cele șapte legi spirituale ale succesului*[10])

Paulo Coelho – *The Alchemist* (*Alchimistul*)[11], în original *O Alchimista)*

Stephen Covey – *The 7 Habits of Highly Effective People* (*Eficiența în 7 trepte*[12])

Benjamin Franklin – *Autobiography* (*Autobiografie*)[13]

Shakti Gawain – *Creative Visualization* (*Vizualizarea creativă*[14]

Susan Jeffers – *Feel the Fear and Do It Anyway* (*Simte frica, dar fă ce ai de făcut)*

Maxwell Maltz – *Psycho-Cybernetics* (*Psihocibernetica*[15])

Anthony Robbins – *Awaken the Giant Within* (*Descoperă forța din tine*[16])

---

7 *Jocul vieții și cum să-l joci*, Florence Scovel Shinn, editura Vultur ZM, Deva, 2002. (n.trad.)

8 *Optimismul se învață*, Martin Seligman, editura Humanitas, București, 2004. (n.trad.)

9 *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent*, Dale Carnegie, editura Curtea Veche, București, 2007. (n.trad.)

10 *Cele șapte legi spirituale ale succesului*, Deepak Chopra, editura Mix, Brașov, 2003. (n.trad.)

11 *Alchimistul*, Paulo Coelho, editura Nemira, București, 1995, editura Humanitas, București, 2003. (n.trad.)

12 *Eficiența în 7 trepte*, Stephen Covey, editura ALL, București, 2007. (n.trad.)

13 *Autobiografie*, Benjamin Franklin, editura Univers, București, 1976. (n.trad.)

14 *Vizualizarea creativă*, Shakti Gawain, editura Meteor Press, București, 2007. (n.trad.)

15 *Psihocibernetica*, Maxwell Maltz, editura Curtea Veche, București, 1999. (n.trad.)

16 Editura Curtea Veche, 2002. (n.trad.)

## Faceți ce vă place, faceți ce vă reușește

Martha Beck – *Finding Your Own North Star. How to Claim the Life You Were Meant to Live* (*Găsirea propriei stele polare. Cum să revendicați viața care v-a fost menită*)

Mihaly Csikszentmihalyi – *Flow. The Psychology of Optimal Experience* (*Flux. Psihologia fericirii*[17])

Dalai Lama și Howard C. Cutler – *The Art of Happiness. A Handbook for Living* (*Arta fericirii. Un manual pentru viață*)

*The Dhammapada. Buddha's Teachings* (*Dhammapada. Temeiurile Legii*[18])

Wayne Dyer – *Real Magic. Creating Miracles in Everyday Life* (*Adevărata magie. Crearea miracolelor în viața de zi cu zi*)

John Gray – *Men Are from Mars, Women Are from Venus* (*Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*[19])

Richard Koch – *The 80/20 Principle. The Secret of Achieving More with Less* (*Regula 80/20. Cum să obțineți rezultate maxime cu un efort minim*[20])

Philip C. McGraw – *Life Strategies. Doing What Works, Doing What Matters* (*Strategii de viață*[21])

Marianne Williamson – *A Return to Love* (*O întoarcere la iubire*)

---

17 *Flux. Psihologia fericirii*, Mihaly Csikszentmihaly, editura Humanitas, București, 2008. (n.trad.)

18 *Dhammapada. Temeiurile Legii*, editura Herald, București, 2006. (n.trad.)

19 *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, John Gray, editura Vremea, București, 2002. (n.trad.)

20 *Regula 80/20. Cum să obțineți rezultate maxime cu un efort minim*, Eichard Koch, editura Teora, București, 1999. (n.trad.)

21 *Strategii de viață*, Philip C. McGraw, editura Curtea Veche, București, 2006. (n.trad.)

## Imaginea de ansamblu

### Păstrarea perspectivei

Marcus Aurelius – *Meditations* (*Meditații*[22]; în greacă *Ta eis heauton;* în latină *Meditationes*)

Boethius – *The Consolation of Philosophy* (*Consolarea filozofiei;* în latină *De consolationae philosophiae*)

Alain de Botton – *How Proust Can Change Your Life* (*Cum poate Proust să vă schimbe viața*)

William Bridges – *Transitions. Making Sense of Life's Changes* (*Tranziții. Înțelegerea schimbărilor în viață*)

Richard Carlson – *Don't Sweat the Small Stuff... And It's All Small Stuff* (*Nu-ți bate capul cu mărunțișurile... și, în fond, toate sunt mărunțișuri*[23])

Viktor Frankl – *Man's Search for Meaning* (*Omul în căutarea sensului*)

Lao Zi – *Tao Te Ching*[24]

## Sufletul și misterele

### Sondarea profunzimilor sinelui

Robert Bly – *Iron John* (*John cel de fier*)

Joseph Campbell și Bill Moyers – *The Power of Myth* (*Puterea mitului*)

Clarissa Pinkola Estés – *Women Who Run with the Wolves* (*Femei care aleargă cu lupii*)

James Hillman – *The Soul's Code. In Search of Character and Calling* (*Codul sufletului. În căutarea caracterului și a chemării personale*)

---

22 *În Stoicii. Manualul. Meditații către mine însumi*, Marcus Aurelius, editura Antet, București, 2002. (n.trad.)

23 *Nu-ți bate capul cu mărunțișurile... și, în fond, toate sunt mărunțișuri*, Richard Carlson, editura Vremea, București, 2002. (n.trad.)

24 *Cartea despre Tao și virtuțile sale*, Editura Meteor Press, București, 2006. (n.trad.)

Thomas Moore – *Care of the Soul. A Guide for Cultivating Depth and Sacredness* (*Îngrijirea sufletului. Cultivarea profunzimii şi sacralităţii sale*[25])

Carol S. Pearson – *The Hero Within. Six Archetypes We Live By* (*Eroul lăuntric. Şase arhetipuri*)

M. Scott Peck – *The Road Less Traveled* (*Drumul către tine însuţi*[26])

Henry David Thoreau – *Walden*[27]

## Realizarea unei schimbări semnificative

### Transformaţi-vă pe dumneavoastră înşivă şi transformaţi lumea

Bhagavad-Gita[28]

*Biblia*[29]

Ralph Waldo Emerson – *Self-Reliance* (*Încrederea în sine*[30])

Abraham Maslow – *Motivation and Personality* (*Motivaţie şi personalitate*[31])

Ayn Rand – *Atlas Shrugged* (*Atlas a ridicat din umeri*)

Samuel Smiles – *Self-Help*

Pierre Teilhard de Chardin – *The Phenomenon of Man* (*Fenomenul uman*)[32]; în original *Le Phénomène humain*

---

25 *Îngrijirea sufletului. Cultivarea profunzimii şi sacralităţii sale*, Thomas Moore, editura Colosseum, Bucureşti, 1996. (n.trad.)

26 *Drumul către tine însuţi*, M. Scott Peck, editura Curtea Veche, Bucureşti, 2001. (n.trad.)

27 *Walden*, Henry David Thoreau, editura Aldo Press, Bucureşti, 2004. (n.trad.)

28 *Bhagavad-Gita*, editura Herald, Bucureşti, 2006. (n.trad.)

29 Toate citatele din Biblie ale traducerii de faţă sunt reproduse după textul Editurii Institutului Biblic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române. (n.trad.)

30 În filozofia americană clasică, vol. I, editura All, Bucureşti. (n.trad.)

31 *Motivaţie şi personalitate*, Abraham Maslow, editura Trei, Bucureşti, 2008. (n.trad.)

32 *Fenomenul uman*, Pierre Teilhard de Chardin, editura AION, Oradea, 2008. (n.trad.)

## Rolul dumneavoastră

*„În ultimă instanță, esențialul îl constituie viața individului. Aceasta este singura care va fi consemnată, numai aici au loc marile transformări, iar întregul viitor, toată istoria mondială izvorăsc până la urmă ca o gigantică însumare a acestor resurse ascunse ale indivizilor."*

Carl Gustav Jung

În vremuri de demult, oamenii trăiau în grupuri tribale care le conduceau viața și le asigurau nevoile fizice, sociale și spirituale. Odată cu apariția „civilizației", aceste roluri au fost preluate de Biserică sau de Stat. Astăzi, s-ar putea ca siguranța materială și un sentiment de apartenență personală să vă lege de compania pentru care lucrați.

Totuși, istoria dovedește că fiecare tip de instituție sau comunitate se prăbușește în cele din urmă, iar atunci când se întâmplă asta, individul rămâne expus. Aceasta este o schimbare forțată și, după cum se vorbește, posibilitatea unei asemenea situații este în creștere. De aceea, aveți nevoie să știți mai multe despre propria persoană, să cunoașteți felul în care puteți face față mai bine schimbării și să aveți un plan pentru viața dumneavoastră care să nu depindă de o instituție anume. Fie că doriți să schimbați lumea, fie că nu vreți să vă schimbați decât individual, aveți dreptate să presupuneți că nimeni altul n-o poate face în locul dumneavoastră. Până la urmă, totul depinde doar de propria persoană.

Celălalt tip important de presiune exercitată asupra noastră, oricât de ciudat ar putea părea, constă în lărgirea sferei opțiunilor. Majoritatea oamenilor îndrăgesc libertatea, dar când avem cu adevărat posibilitatea să ne croim propriul drum, totul începe să devină înfricoșător. Multe dintre lucrările comentate în această carte, de la *Strategii de viață* a lui Philip McGraw și *Găsirea propriei stele polare* a Marthei Beck până la *Walden* a lui Henry David Thoreau, se ocupă de paradoxul implicat de faptul că, pe măsură ce crește numărul opțiunilor, se întețește și nevoia unei concentrări. Oricine poate să-și găsească o slujbă, dar aveți cu adevărat un scop?

Secolul XX a adus cu el necesitatea adecvării unor structuri organizatorice mari – printr-o bună conformare puteți obține succesul. Totuşi, Richard Koch ne arată în *Regula 80/20* că succesul, atât în prezent, cât şi în viitor, este asigurat de capacitatea de a fi noi înşine într-o măsură mai mare. Dacă aveți dorința de a vă exprima unicitatea, vă veți aduce în mod inevitabil o contribuție de valoare la această lume. Există în asta şi o dimensiune morală (Teilhard de Chardin se referea la aspectul respectiv ca la „originalitatea netransmisibilă a fiecăruia dintre noi"), dar şi un sens economic şi ştiințific: evoluția se produce prin diferențiere, nu prin adecvarea la un oarecare standard general. De aceea, viața îi va recompensa pe cei care nu sunt doar foarte buni, ci cu adevărat remarcabili.

## Preocuparea pentru dezvoltarea personală în viitor

*„Mă contrazic pe mine însumi. Sunt uriaş. Conțin mulțimi."*

Walt Whitman

La baza literaturii din domeniul dezvoltării personale se află două concepte esențiale referitoare la felul în care ar trebui să ne percepem pe noi înşine. Lucrări ca *Adevărata magie* a lui Wayne Dyer, *Îngrijirea sufletului* a lui Thomas Moore şi *Cele şapte legi spirituale ale succesului* a lui Deepak Chopra pornesc de la premisa existenței unei esențe imuabile în interiorul nostru (numită de la un caz la altul suflet sau sinele superior) care ne îndrumă şi ne ajută să ne împlinim un scop unic pentru fiecare. Potrivit acestei concepții, cunoaşterea de sine este calea către maturizare.

Apoi sunt titlurile ca *Atlas a ridicat din umeri* de Ayn Rand, *Descoperă forța din tine* de Anthony Robbins şi *Autobiografia* lui Benjamin Franklin, în care se pleacă de la premisa că sinele este o tăbliță goală, pe care vă puteți scrie povestea vieții. Atitudinea aceasta a fost cel mai bine rezumată de Friedrich Nietzsche:

*„Firile active, obişnuite cu succesul, nu se comportă potrivit dictonului «cunoaşte-te pe tine însuţi», ci ca şi cum înaintea lor ar plana porunca: doreşte-ţi o personalitate şi vei deveni acea personalitate."*

Persoana care se cunoaşte pe sine şi cea care se creează pe sine sunt, bineînțeles, numai abstracțiuni. Orice om va fi întotdeauna o combinație interesantă a celor două. Cu toate acestea, ambele puncte de vedere conțin presupunerea că sinele este independent şi unitar („unul"). Totuşi, în secolul XXI avem multiple roluri, aparținem unui număr mare de comunități şi exprimăm o varietate de arhetipuri, aşadar trăim experiența complexității. Cum se încadrează în acest context domeniul dezvoltării personale?

În cartea sa *The Saturated Self (Sinele saturat de societate)*, Kenneth Gergen sugera că vechea idee a sinelui unitar a trebuit să evolueze pentru a lua în considerare numeroasele preocupări ale minții oamenilor. Un alt scriitor, numit Robert Jay Lifton, în *The Protean Self. Human Resilience in an Age of Fragmentation (Sinele schimbător. adaptabilitatea omenească într-o perioadă a fragmentărilor)*, spune că pentru a preîntâmpina sentimentul că ne dispersăm în toate direcțiile este nevoie să ne dezvoltăm o identitate mai viguroasă şi mai sofisticată, conştientă de numeroasele sale dimensiuni; numai acest „sine schimbător" va face față unei lumi extrem de complicate. Pentru Lifton, sinele unitar nu a murit, însă trece printr-o perioadă de mari provocări.

Totuşi, chiar şi cu această înțelegere mai evoluată a sinelui, vom fi în stare să ne adaptăm progresului tehnologic? Ce fel de oameni vor apărea într-un secol XXI care poate utiliza ingineria genetică şi alte tehnici pentru a modifica personalitatea şi a spori inteligența? Dacă vom avea capacitatea să schimbăm structura individului într-o măsură aşa de mare, atunci ce ar mai putea însemna „cunoaşterea de sine" aşa cum a imaginat-o Platon?

Oamenii de ştiință sunt încrezători în faptul că mulți copii născuți în deceniul următor vor avea o speranță de viață trecută bine de 100 de ani, poate chiar de 140 sau 150 de ani. Oare o viață atât de lungă va da mai multă coerență simțului identității sau 15 decenii de schimbări – în relații, familie,

carieră, evenimente mondiale – vor spulbera orice sentiment de continuitate şi siguranţă? Încă şi mai înfricoşătoare este eventuala posibilitate de a păstra în viaţă „software"-ul creierului multă vreme după ce trupul şi-a încetat existenţa, cu un transfer probabil într-un alt corp.

Cu siguranţă că aplicaţiile unor tehnici tot mai sofisticate asupra corpului şi minţii omului vor face să sporească importanţa întrebării „Ce este sinele?" În acest viitor de genul *Blade Runner*[33], ideea cunoaşterii de sine ar putea ajunge scopul istoric al fiinţei omeneşti „post-umane".

Cărţile consacrate dezvoltării personale au apărut ca reacţie la dispariţia siguranţei şi prăbuşirea tradiţiei. Aceste scrieri pleacă însă întotdeauna de la presupunerea că ştim ce înseamnă sinele. Dacă vom pune sub semnul întrebării premisa respectivă, va trebui ca viitoarele cărţi din domeniul menţionat să fie ghiduri pentru sinele însuşi.

[33] În filmul *Blade Runner* (*Vânătorul de recompense*), după romanul lui Philip Dick *Visează androizii oi electrice?*, *blade runners* sunt poliţiştii special instruiţi pentru a elimina replicanţii ajunşi pe pământ fără permisiune. (n.trad.)

1902

# Aşa cum gândeşte omul

*„Dintre toate frumoasele adevăruri despre suflet care au fost readuse la lumină în perioada în care trăim, niciunul nu este mai îmbucurător sau mai plin de promisiuni divine şi încredere decât acesta – că eşti stăpân pe gândul tău, formator al propriului caracter, făuritor şi modelator al stării tale, al mediului în care trăieşti şi al destinului personal."*

*„Gândurile şi faptele bune nu pot avea niciodată rezultate rele; gândurile şi faptele rele nu pot avea niciodată rezultate bune... Înţelegem această lege în natură şi acţionăm în acord cu ea; însă puţini o înţeleg în lumea mentală şi morală – deşi acţiunea ei este şi aici la fel de simplă şi neabătută – şi, prin urmare, nu conlucrează cu ea."*

*„Legea, nu dezordinea, este principiul dominant al universului; justiţia, nu injustiţia constituie sufletul şi substanţa vieţii; şi dreptatea, nu corupţia reprezintă forţa motrice şi formatoare a guvernării spirituale a lumii. Aşa stând lucrurile, nu avem decât să ne îndreptăm pe noi înşine, pentru a descoperi că universul este drept."*

## Pe scurt

**Nu atragem ceea ce vrem, ci ceea ce suntem. Numai schimbându-vă gândurile vă puteţi schimba viaţa.**

## În aceeaşi notă

Joseph Murphy, *Puterea extraordinară a subconştientului tău* (p. 300)
Florence Scovel Shinn, *Jocul vieţii şi cum să-l joci* (p. 348)

## Capitolul 1

# James Allen

Având ca temă principală afirmația că „mintea este principalul urzitor", modelându-ne atât caracterul interior, cât și circumstanțele exterioare, *Așa cum gândește omul* este o explorare aprofundată a ideii centrale a scrierilor din domeniul dezvoltării personale. Contribuția lui James Allen a constat în a lua o ipoteză pe care o împărtășim cu toții – aceea că, nefiind roboți, deținem controlul asupra gândurilor noastre – și a-i dezvălui falsitatea. Deoarece noi, majoritatea, credem că mintea este separată de materie, considerăm implicit că gândurile pot fi ascunse și făcute inofensive, ceea ce ne permite să gândim într-un anume fel și să acționăm în altul. Allen considera totuși că mintea inconștientă generează la fel de multă acțiune ca și cea conștientă și, cu toate că am putea susține iluzia controlului exercitat numai din partea minții conștiente, în realitate suntem puși mereu în fața unei întrebări: „De ce nu reușesc să procedez în acest fel sau să realizez un lucru anume?"

Remarcând că dorința și voința ne sunt sabotate de gândurile aflate în dezacord cu dorința, Allen a fost condus către o concluzie surprinzătoare: „Nu atragem ceea ce vrem, ci ceea ce suntem". O anumită înfăptuire/realizare are loc deoarece dumneavoastră, ca persoană, întrupați/întruchipați/concretizați înfăptuirea exterioară; nu „obțineți" succesul, ci îl întruchipați. Nu există nicio prăpastie între minte și materie.

### Suntem suma gândurilor noastre

Logica acestei cărți este inatacabilă: gândurile nobile compun o persoană nobilă, gândurile negative plăsmuiesc un om deplorabil. Pentru cineva

cufundat în negativism, lumea pare compusă din teamă şi confuzie. Pe de altă parte, nota Allen, când ne restrângem gândirea negativă şi distructivă, „întreaga lume devine mângâietoare şi gata să ne ofere sprijinul".

Nu atragem numai ce ne place, ci şi lucrurile de care ne temem. El explică foarte simplu cauza acestui mod de manifestare: gândurile către care ne îndreptăm atenţia, bune sau rele, pătrund în subconştient, pentru a deveni combustibilul evenimentelor ulterioare din lumea reală. Aşa cum comenta Emerson, „un om este ceea ce gândeşte tot timpul".

### Circumstanţele suntem noi

Faima cărţii lui Allen se datorează în parte afirmaţiei sale potrivit căreia „circumstanţele nu îl fac pe om, ci îl dezvăluie". Pare o reflecţie extrem de crudă, justificând neglijarea celor în nevoie şi dând o logică exploatării şi abuzurilor, ca şi superiorităţii celor din vârful piramidei sociale şi inferiorităţii celor de la baza ei.

Acestea n-ar fi însă decât reacţii negândite faţă de un comentariu subtil. Orice set de circumstanţe, oricât de rele ar fi, oferă o ocazie unică pentru dezvoltare. Dacă circumstanţele ar fi determinat mereu viaţa şi perspectivele oamenilor, atunci omenirea n-ar mai fi progresat niciodată. În realitate, ele par menite să scoată în evidenţă tot ce avem mai bun în noi, iar dacă ajungem la concluzia că am fost „nedreptăţiţi", atunci este puţin probabil să facem un efort conştient pentru a ieşi din situaţia respectivă. Totuşi, lucru pe care îl ştie orice biograf, primii ani şi primele conjuncturi din viaţa unui om sunt deseori cel mai mare dar pentru el.

Aspectul din lucrarea lui Allen care ne îndeamnă la reflecţie este acela că nu putem învinovăţi pe nimeni pentru situaţia în care ne aflăm, în afara propriei persoane. Partea bună o constituie posibilităţile care ni se ivesc din momentul în care devenim conştienţi de faptul că totul depinde de noi. Dacă până acum eram „experţi" în privinţa sferei şi atrocităţii limitărilor, acum devenim cunoscători a ceea ce este posibil.

## Schimbați lumea în care trăiți schimbându-vă modul de gândire

Deşi Allen nu nega că un om sau o națiune poate ajunge din întâmplare într-o stare de sărăcie, el a încercat să clarifice faptul că acțiunile defensive, cum ar fi învinovățirea făptaşului, nu vor determina decât perpetuarea evoluției lucrurilor pe acelaşi făgaş. Ceea ce ne dă măsura personală, ceea ce ne dezvăluie esența ființei noastre este felul în care utilizăm acele circumstanțe ca pe un ajutor sau ca pe un imbold către progres. Pe scurt, o persoană sau o comunitate care are succes este aceea care manifestă cea mai mare eficiență în gestionarea eşecului.

Allen a remarcat: „Mulți oameni sunt nerăbdători să-şi îmbunătățească circumstanțele de viață, dar nu şi pe ei înşişi – de aceea rămân încorsetați." Prosperitatea şi fericirea nu se pot manifesta atunci când vechiul sine este încă blocat în vechile obişnuințe. Aproape întotdeauna, oamenii înşişi sunt cauza inconştientă a lipsei propriei prosperități.

## Calm = succes

Influența budismului asupra gândirii lui Allen este evidentă în accentul pe care îl pune el asupra „gândirii corecte", dar transpare şi din afirmația lui potrivit căreia cea mai bună cale către succes este liniştea minții. Oamenii care sunt calmi, relaxați şi conştienți de ceea ce vor par să fie aşa din fire, dar aproape întotdeauna ajung în această postură ca urmare a controlului de sine.

Ei au o cunoaştere aprofundată a modului în care acționează gândurile, formată în anii îndelungați în care practic „au reflectat asupra gândirii". Potrivit lui Allen, ei posedă o atracție de tip magnetic, deoarece nu se lasă măturați de orice adiere a unei simple întâmplări. Noi le căutăm compania pentru că sunt stăpâni pe ei înşişi. Sufletele care se lasă purtate de colo-colo, plutind în voia valurilor vieții, încearcă şi ele să obțină succesul, dar acesta îi evită pe cei nestatornici.

## Comentarii finale

La o sută de ani după prima ei publicare, cartea *Aşa cum gândeşte omul* continuă să primească comentarii extrem de laudative de la cititori. Expunerea clară şi absenţa exagerărilor sunt calităţi atrăgătoare pentru cei obişnuiţi cu un gen de literatură care conţine deseori afirmaţii şi personalităţi senzaţionale, iar faptul că se cunosc atât de puţine lucruri despre autorul ei sporeşte într-un anume fel gradul de interes pentru lucrarea respectivă.

Pentru ca mesajul cărţii să ajungă la un public cât mai larg, au fost publicate două versiuni actualizate, care corectează specificitatea legată de gen a originalului: *As You Think (Aşa cum gândeşti)*, editată de Marc Allen (fără altă legătură cu James Allen în afara coincidenţei de nume) şi *As a Woman Thinketh (Aşa cum gândeşte femeia)*, editată de Dorothy Hulst.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

## *James Allen*

*Allen s-a născut în 1864, în Leicester, Anglia. La 15 ani a fost silit să renunțe la studii și să-și găsească ceva de lucru. Tatăl lui, care plecase în Statele Unite în urma falimentului afacerii familiale, fusese jefuit și omorât. Allen a lucrat pentru câteva fabrici englezești până în 1902, când s-a dedicat în totalitate scrisului. Mutându-se în Ilfracombe pe coasta de sud-vest a Angliei, și-a ales să trăiască o viață liniștită, citind, scriind, meditând și ocupându-se cu grădinăritul.*

Așa cum gândește omul *a fost a doua sa carte dintre cele 19 pe care le-a scris pe parcursul unui deceniu. Deși a fost considerată cea mai bună lucrare a sa, nu a fost publicată decât la insistențele soției lui. Printre celelalte cărți ale sale se numără* From Poverty to Power (De la sărăcie la putere), Byways of Blessedness (Pe scurtătura către fericire) The Life Triumphant (Viața triumfătoare) *și* Eight Pillars of Prosperity (Opt stâlpi ai prosperității). *Allen a murit în 1912.*

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1994

# NLP şi succesul

*„Cartea de faţă vă va schimba viaţa. Noi ştim acest lucru. Ceea ce urmează să citiţi pe noi ne-a schimbat deja."*

*„Aţi fi surprinşi dacă aţi şti ce proiecţii interioare încearcă să utilizeze unii oameni pentru a se automotiva. Ei văd pe ecranul minţii diverse cadre întunecate reprezentând rezultatul muncii lor sau imagini înceţoşate, în alb-negru, ale recompensei primite pentru desăvârşirea unui proiect. Nu-i de nicio mirare că nu au o motivaţie. Acum vă veţi putea alcătui o imagine somptuoasă şi convingătoare pentru a vă reprezenta ceea ce vă doriţi şi ceea ce valoraţi. Cu cât va fi mai mare, mai bogată, mai colorată, mai clară şi mai tridimensională, cu atât mai bine."*

## Pe scurt

**„Oamenii funcţionează perfect." Programaţi-vă pentru noi gânduri, acţiuni şi sentimente şi veţi trăi un alt fel de viaţă.**

### În aceeaşi notă

Richard Koch, *Regula 80/20* (p. 250)
Philip C. McGraw, *Strategii de viaţă* (p. 284)
Maxwell Maltz – *Psihocibernetica* (p. 268)
Anthony Robbins – *Descoperă forţa din tine* (p. 340)



BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 2

# Steve Andreas şi Charles Faulkner

Autorul de cărţi ştiinţifico-fantastice Arthur C. Clarke spunea cândva: „Orice tehnică suficient de avansată este indistinctibilă de magie." Acest citat apare la începutul cărţii *NLP şi succesul* şi reprezintă în acelaşi timp concluzia la care au ajuns mulţi dintre cei care au utilizat programarea neurolingvistică (NLP), o ştiinţă a minţii care a făcut înconjurul mapamondului în mai puţin de douăzeci de ani. Prin tehnicile NLP, unii oameni au reuşit să scape în doar câteva minute de o fobie îndelungată ori s-au putut debarasa de povara unei amintiri îngrozitoare care i-a bântuit ani de zile.

Suntem atât de obişnuiţi să credem că este nevoie de timp pentru efectuarea unei schimbări, ne simţim atât de bine în cadrul filozofiei „nimic nu se obţine fără suferinţă", încât atunci când este pusă în practică o metodă contrară suntem înclinaţi să nu-i acordăm credit. Autorii cărţii de faţă recunosc că „pare atât de grandioasă şi de neverosimilă, încât unii oameni vor folosi aceste atribute ca pe o scuză pentru a nu o analiza niciodată mai îndeaproape". Când vine vorba despre psihologie, suntem încremeniţi într-o urzeală a timpului, considerând mai degrabă că ideile lui Freud au încă o importanţă primordială, deşi au fost publicate cu un secol în urmă. Cu toate acestea, oare câţi ar mai fi dispuşi să circule şi astăzi cu o maşină fabricată acum o sută de ani?

Graţie progreselor înregistrate de ştiinţa cognitivă şi dezvoltării metodelor NLP, schimbarea personală nu mai este un mister. Ea se poate produce repede, sigur şi chiar implicând o doză de amuzament.

## NLP: începuturile

La începutul anilor 1970, Richard Bandler era un student la matematică la Universitatea din California, foarte interesat de informatică şi psihologie. El a întâlnit un profesor asociat de lingvistică, pe dr. John Grinder, şi împreună au început să conducă şedinţe săptămânale de terapie care implicau reproducerea conţinutului şi stilului fondatorului mişcării gestaltiste, Fritz Perls. Încercarea de a reitera rezultatele obţinute de altă persoană prin adoptarea comportamentului şi metodei acesteia (accentul german, mustaţa şi fumatul de tipul ţigară de la ţigară au fost considerate a nu fi necesare până la urmă) a dus la apariţia disciplinei „modelării excelenţei umane".

Cercetările în domeniul fobiilor i-au condus pe Bandler şi Grinder la descoperirea faptului că, atunci când oamenii se detaşează de spaimele lor (de exemplu, atunci când se văd cu ochii minţii, ca şi cum s-ar afla la o oarecare distanţă, în timp ce suferă de fobia lor), ei scapă de temeri. Au fost create tehnici terapeutice în urma colaborării lor cu faimosul specialist în hipnoza clinică Milton Erickson. Teza de masterat a lui Bandler a devenit primul volum al lucrării geminale a NLP, *The Structure of Magic (Structura magiei)*.

## O nouă tehnică a înfăptuirii

În esenţă, NLP se ocupă de schimbarea modului de a gândi despre gândire. „Neuro" se referă la sistemul nervos şi la traseele mentale ale celor cinci simţuri. „Lingvistică" se referă la limbă şi la folosirea cuvintelor, a frazelor, a limbajului gesturilor şi a obiceiurilor care ne reflectă mentalităţile. „Programarea" este un termen împrumutat din informatică. Prin alăturarea lor veţi obţine o tehnică potrivit căreia gândurile, sentimentele şi acţiunile sunt programe supuse în mod obişnuit manipulării.

*NLP şi succesul* este una dintre cele mai bune introduceri în această disciplină, scrisă de o echipă de profesionişti, care are conexiuni cu fondatorii programării neurolingvistice. Lucrarea are un cuvânt greu de spus din punct de vedere intelectual, însă adevărata ei valoare rezidă în numeroasele exer-

ciții propuse, așa-numite „experimente de gândire". Citiți doar primele două capitole și vă veți afla deja în posesia câtorva metode la care veți putea apela oricând veți dori ca să faceți o schimbare instantanee. Citiți toată cartea și efectuați exercițiile și veți avea o trusă de instrumente mentale cu ajutorul căreia vă veți putea modifica starea de spirit, comportamentele și amintirile, vă veți putea modela gândurile și acțiunile și veți putea trăi în concordanță cu valorile personale cele mai profunde.

### Capitolele includ:

- Găsirea motivației.
- Descoperirea propriei misiuni în viață.
- Atingerea scopurilor.
- Crearea unor relații puternice.
- Strategii de convingere.
- Eliminarea spaimelor și a fobiilor.
- Construirea încrederii în sine.
- Crearea aprecierii și a respectului de sine.
- Asigurarea unei atitudini mentale pozitive.
- Obținerea unor performanțe de vârf.

### Principiile NLP

„Ipotezele" sau principiile care stau la baza NLP sunt următoarele:

1. *Harta nu este teritoriul.* Noi nu reacționăm față de lume așa cum este aceasta, ci în concordanță cu propria noastră reprezentare asupra ei. Șansele de a obține ceea ce vrem cresc semnificativ dacă modificăm continuu această „hartă" pentru a ține seama de teritoriu. Este o metodă mult mai bună decât încercarea de a face ca lumea să se potrivească hărții personale.
2. *Experiența are o structură.* Cu toții avem modele sau structuri ale modului de gândire. Modificându-le pe acestea, ne schimbăm

practic experiența, în care intră şi felul în care judecăm evenimentele din trecut.

3. *Dacă o persoană poate face un anumit lucru, oricine poate învăța să îl facă.* Putem lua drept model gândirea şi comportamentul unora care sunt deja oameni de succes, pentru a ajunge la rezultate similare.

4. *Mintea şi trupul sunt părți ale aceluiaşi sistem.* Gândurile ne afectează continuu respirația, sistemul muscular, iar acestea la rândul lor ne afectează gândirea. Controlați-vă gândurile şi vă veți controla şi corpul.

5. *Oamenii au deja toate resursele care le sunt necesare.* Din depozitul propriu de amintiri, gânduri şi senzații ne putem construi un nou sistem de reprezentare mentală în vederea obținerii rezultatelor dorite.

6. *Este imposibil să nu comunicăm.* Tot ce este legat de persoana dumneavoastră – mişcările ochilor şi ale corpului, tonul vocii, obiceiurile – reprezintă o formă de comunicare. Nu este deloc dificil să simți faptul potrivit căruia ceea ce spune o persoană nu se potriveşte cu firea ei.

7. *Sensul comunicării dumneavoastră este răspunsul pe care îl primiți.* Oamenii primesc informații filtrate prin harta lor mentală asupra lumii. Felul în care comunicați trebuie adaptat în permanență, astfel încât mesajul pe care vreți să-l transmiteți să fie identic cu mesajul primit.

8. *La baza fiecărui comportament se află o intenție pozitivă.* Violența poate masca lipsa de acceptare din partea celorlalți sau frica, iar tonul ridicat şi criticile pot exprima nevoia de recunoaştere. Căutați dincolo de faptele oamenilor, pentru a le descoperi intenția pozitivă.

9. *Oamenii fac întotdeauna cele mai bune alegeri posibile.* Cu toții facem alegeri bazându-ne pe propria experiență. Cu cât

experienţele personale sunt mai bune şi mai tonice, cu atât sfera alegerilor este mai mare.

10. *Dacă ceea ce faceţi nu vă reuşeşte, treceţi la altceva.* Faceţi orice altceva. Dacă veţi face mereu ceea ce aţi făcut dintotdeauna, veţi obţine mereu aceleaşi rezultate.

*NLP şi succesul* extinde aceste principii, incluzând următoarele puncte:

- Toată lumea are o „direcţie motivaţională", căutând fie plăcerea şi atingerea scopurilor, fie înlăturarea suferinţelor. Echipa NLP a descoperit că cei mai mulţi oameni se conduc după cea de-a doua motivaţie, dar printr-o schimbare de direcţie către motivaţia pozitivă, vă puteţi concentra mai mult asupra posibilităţilor decât asupra motivelor de teamă. Asta nu înseamnă că trebuie să vă puneţi ochelari cu lentile roz, ci pur şi simplu că trebuie să schimbaţi felul în care comunicaţi cu dumneavoastră înşivă. De exemplu, după ce faceţi obişnuitele comentarii negative, reafirmaţi-vă obiectivul. Această ordine – mai întâi lucrurile negative, apoi cele pozitive – reprezintă un factor de motivaţie simplu, dar eficient.
- Încercaţi să sesizaţi diferenţa dintre o îndatorire şi o misiune. O îndatorire este de regulă un obiectiv prea mărunt pentru o persoană. Misiunea, pentru a fi dusă la îndeplinire, poate solicita uneori întreaga viaţă. Acceptând principiul NLP potrivit căruia „dacă o persoană poate face un anumit lucru, oricine poate învăţa să îl facă", puteţi prelua de la oamenii pe care îi admiraţi atitudinile lor de succes, deciziile şi comportamentul şi le puteţi folosi pentru a vă împlini misiunea unică a vieţii dumneavoastră. Regizorul de film Steven Spielberg, artistul Michelangelo, campioana în cursele cu sănii trase de câini Susan Butcher şi mogulul mass-media Ted Turner sunt deseori prezentaţi ca exemple de oameni cu o limpezime de cristal în ceea ce priveşte scopul

vieții lor. Exercițiile NLP vă pot revela pasiunea cea mai mare şi valorile dumneavoastră cele mai profunde, pe baza cărora vă veți formula misiunea personală în viață.

- Schimbarea se produce într-o clipă şi ar trebui să fie naturală şi uşoară. Indiferent de câte ori încercați să determinați un computer să facă o anumită operație, n-o va face dacă nu are instalat programul necesar ori, dacă o poate executa, aveți nevoie de un manual pentru a-i putea trasa instrucțiunile corecte. Creierul omenesc este cu mult mai sofisticat, însă NLP îşi propune să fie manualul lui de programare, utilizând limbajul propriu al creierului pentru a modifica şi a crea trasee neurale noi. Cu NLP, nu aveți nevoie să vă bazați pe puterea voinței. Cunoscând mijloacele tehnice, schimbarea devine uşor de înfăptuit.

Premisa de bază a NLP este aceea că ne putem schimba mentalitatea nu având pur şi simplu alte gânduri, ci modificându-ne *felul* de a gândi, de exemplu alegând o altă cale de a interpreta multitudinea de imagini, sentimente şi amintiri care există în interiorul nostru, astfel încât acestea să ne fie mai degrabă de folos în loc să ne saboteze reuşita. Putem reduce destul de simplu impactul unei amintiri urâte (câteva exemple: ascultând un cântec vesel ori de cât ori ea ne revine în minte sau transformând-o într-un „tablou" pentru care ne alegem singuri culorile şi rama, sau alcătuind cu ea un film vechi, în alb-negru şi văzându-ne pe noi înşine în imagini în care zâmbim în loc de a fi trişti). Odată ce veți face aceste asociații, felul în care vă afectează amintirea respectivă se va schimba nu doar pe moment, ci pentru totdeauna. Reiterați-o oricând şi veți vedea că noua asociere este la locul ei. Încercați metoda înainte de a o respinge.

NLP vă îndepărtează de stilul de gândire „ori/ori". În practica ei funcționează o zicală: „Dacă nu ai decât o modalitate prin care poți realiza un anumit lucru, eşti un robot. Dacă nu ai decât două modalități, te afli într-o dilemă. Ai nevoie de cel puțin trei modalități înainte de a începe abordarea

unei flexibilități reale." Mai presus de orice, NLP vă dă posibilitatea să alegeți felul în care vreți să vă schimbați; regulile sunt puține, iar experimentele sunt garantat reușite.

Toată lumea aude voci interioare. Transformați-le în susținătorii dumneavoastră puternici, în loc să le lăsați să funcționeze ca sabotori. De exemplu, ori de câte ori aveți nevoie de încredere imediată în propriile capacități, puteți invoca mental o muzică înălțătoare și de impact. Puteți învăța să auziți automat râsete ori de câte ori dați peste o dificultate sau peste o provocare. Metodele de acest fel vă asigură în orice moment controlul asupra reacțiilor și gândurilor proprii și vă permit să utilizați considerațiile critice într-un mod constructiv.

Creierul nu știe cum să gândească negativ. Dacă vă veți spune mereu „vreau să scap de grăsime", creierul va fi impresionat de cuvântul „grăsime" mai mult decât de „să scap". Profesioniștii îi învață pe cei care vor să slăbească să se concentreze asupra unei „ținte de greutate". Vor reuși să-și determine corpul să se conformeze acestei cereri, nu aceleia de a pierde ceva. NLP vă învață să utilizați întotdeauna un limbaj pozitiv, să vă concentrați asupra a ceea ce vreți, nu asupra temerilor pe care le aveți.

Puteți învăța cum să deveniți instantaneu încrezători în forțele proprii, cum să fiți mai iubitori sau cum să „vă realizați" ambițiile înainte ca acestea să se manifeste în lumea reală. Mulți învingători folosesc NLP fără ca măcar să o știe, prin aceea că văd, aud, simt, ating și gustă victoria în mintea lor cu mult înainte de a o obține cu adevărat. Sentimentul de învingător atrage câștigul. Proiectarea viitorului într-un mod convingător vă impulsionează către acțiunile de care este nevoie pentru a vi-l împlini. Cei care devin pricepuți la vizualizarea creativă apreciază maxima NLP potrivit căreia „nu toți visătorii sunt mari înfăptuitori, dar toți marii înfăptuitori sunt visători".

### Comentarii finale

Deși o psihologie care concepe mintea și trupul ca pe o mașinărie care se pretează la a fi manevrată este adecvată civilizației tehnologice în care trăim, totuși efectul general al NLP constă în a crește intensitatea și calitatea

vieții omului. În pofida originii sale legate de computere și lingvistică, NLP este preocupată cu adevărat de schimbarea în bine a omului.

Psihologia clinică tradițională se ocupă în totalitate cu descrierea și analiza problemelor și cu găsirea cauzelor acestora. Prin contrast, NLP se concentrează asupra posibilităților și a modului de funcționare a minții pentru a produce rezultatele scontate. Dacă NLP s-ar putea rezuma într-o singură propoziție, aceasta ar fi: „Oamenii funcționează perfect". Gândurile, sentimentele și acțiunile noastre specifice ne-au făcut să fim ceea ce suntem astăzi. Schimbând aceste „date de intrare", veți obține rezultate diferite – și veți deveni o persoană diferită.

Fiecare dintre noi are un mănunchi de emoții, de comportamente și calități potențiale pe care trebuie să le acceptăm și chiar să le iubim pentru a ajunge la ceea ce NLP numește „congruența personală", perfecta armonizare a dorințelor și valorilor noastre cu capacitățile individuale.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

### *Steve Andreas şi Charles Faulkner*

*Steve Andreas a fost inginer chimist înainte de a deveni instructor NLP şi creator de metode noi. Împreună cu soţia lui Connirae, în 1979 el a fondat în Colorado NLP Comprehensive (care oferea primele certificate din lume de atestare a instruirii NLP) şi a scris două cărţi,* Change Your Mind – And Keep the Change (Schimbă-ţi gândirea – şi menţine schimbarea) *(1987) şi* Heart of the Mind (Inima minţii) *(1989). A elaborat numeroase articole şi a produs programe video şi audio. A conceput şi o biografie a unei terapeute din domeniul relaţiilor interumane care a revoluţionat sistemul în America,* Virginia Satir: The Patterns of Her Magic (Virginia Satir. Tiparele magiei sale) *(1991). Şi-a luat licenţa în psihologie la Universitatea Brandeis şi, timp de 30 de ani, a condus* Real People Press, *o publicaţie care se ocupă de schimbările prin care trec oamenii la nivel personal.*

*Charles Faulkner a desfăşurat o activitate de pionierat în domeniul metodelor de accelerare a învăţării limbilor străine, dar este bine cunoscut pentru metodele sale NLP de luare a deciziilor financiare şi de modelare a unor negociatori de acţiuni de mare succes. Printre programele pe suport audio se numără* Metaphors of Identity (Metafore ale identităţii) *şi* Success Mastery with NLP (Stăpânirea succesului prin NLP).

*Ceilalţi autori care au contribuit la scrierea cărţii* NLP. The New Technology of Achievement *sunt Kelly Gerling, Tim Halbom, Robert McDonald, Gerry Schmidt şi Suzi Smith. Cartea a fost concepută iniţial ca program audio, în 1991.*

# Meditații

## Secolul al II-lea

*„Începe fiecare zi spunându-ți: astăzi o să înfrunt obstacolele, nerecunoștința, insolența, lipsa de loialitate, reaua-voință și egoismul – toate pricinuite de ignoranța ofensatorilor asupra a ceea ce este bun sau rău. În ceea ce mă privește pe mine însă, eu am înțeles de multă vreme natura binelui și noblețea lui, natura răului și josnicia lui și de asemenea natura firii făptuitorului însuși, care este fratele meu (nu în sens fizic, ci ca semen al meu, dăruit ca și mine cu rațiune și cu o fărâmă de divinitate); de aceea niciunul dintre aceste lucruri nu mă poate leza, pentru că nimeni nu mă poate implica în ceva degradant."*

*„Nu iubi nimic altceva decât ceea ce vine la tine sub forma urzelii destinului tău. Ce altceva ți-ar putea ostoi mai bine nevoile?"*

*„Totul – un cal, o liană – este creat cu o anumită misiune. Nu avem de ce să ne mirăm; până și zeul-soare îți va spune: «Asta este ceea ce am eu menirea să fac aici» și la fel vor susține toți ceilalți sălășluitori ai cerului. Așadar, tu pentru ce misiune ai fost creat? Pentru plăcere? Ar putea fi oare tolerat un asemenea gând?"*

## Pe scurt

**Nu te lăsa prins în lucruri fără importanță sau nimicuri; apreciază-ți viața într-un context mai larg.**

## În aceeași notă

Boethius, *Consolarea filozofiei* (p. 72)
Richard Carlson, *Nu-ți bate capul cu mărunțișurile* (p. 108)



BCU IAȘI CENTRU LIBRARY

Capitolul 3

# Marc Aureliu

Marcus Aurelius Antoninus a fost împărat al Romei timp de nouăsprezece ani, începând din anul 161 şi până la moartea sa. Când a venit la putere, Roma trăia sub ameninţarea permanentelor războaie purtate cu „barbarii" de la frontiere, a bolilor aduse de soldaţi de prin teritoriile supuse, a ciumei şi chiar a cutremurelor. Încercaţi să vi-l imaginaţi pe preşedintele SUA adoptând o atitudine atât de filozofică în mijlocul unor crize atât de grave. Totuşi, în pofida circumstanţelor, Marc Aureliu avea să fie idealizat de romani ca împăratul perfect, un rege-filozof autentic, care a întruchipat ultima adevărată noblețe a ordinii, înaintea sălbaticei domnii a fiului său, Commodus, şi anarhiei aduse de secolul al III-lea.

Un adept al filozofiei stoice, Marc Aureliu a refuzat să se lase dominat de nefericire, în ciuda greutăţilor vieţii. Stoicismul a fost o şcoală filozofică greacă, formată în preajma anului 300 î.H. În câteva cuvinte, aceasta propaga ideea că oamenii ar trebui să-şi trăiască viaţa supunându-se legii universului şi accentua împlinirea datoriei, evitarea plăcerilor, instaurarea raţiunii şi neînfricarea înaintea morţii. Stoicii manifestau întreaga responsabilitate pentru faptele lor, independenţa gândirii şi urmăreau binele la o scară mai mare decât cea personală. Împăratul ar fi fost mulţumit de Organizaţia Naţiunilor Unite din zilele noastre şi de alte organisme mondiale care susţin efortul în cooperare: stoicii aveau o viziune globală şi credeau în frăţia universală.

Cugetările stoicilor îmbrăţişau atât întreaga lume, cât şi timpul istoric, aşa cum o demonstrează acest extras din *Meditaţii*:

> *„Toate lucrurile din trecutul istoric pălesc şi după scurt timp cad în uitare. Totul trece, chiar şi oamenii care au trăit o viaţă aureolată de glorie; în ceea ce-i priveşte pe ceilalţi, suflarea lor abia dacă s-a simţit*

*şi înainte sau, cum spunea Homer, sunt «pierduţi atât pentru vederea, cât şi pentru auzul [celorlalţi]». Căci ce este, la urma urmei, faima nemuritoare? Un lucru gol, deşart. Atunci, către ce ar trebui oare să aspirăm? Către asta şi numai către asta: gândul corect, actul dezinteresat, limba care nu rosteşte niciun neadevăr, caracterul care întâmpină fiecare eveniment ca pe ceva predestinat, aşteptat şi emanat de la Unica sursă şi origine."*

Deşi cuvintele acestea au fost scrise cu peste nouăsprezece secole în urmă, ele sunt într-un fel şi mai relevante acum, când ştim cât sunt de vechi. Viaţa lui Marc Aureliu însuşi poate fi adusă ca mărturie. Nu se vor găsi prea mulţi care să-şi amintească de priceperea lui de conducător, însă *Meditaţiile*, reflecţiile tăcute scrise la lumina flăcărilor de tabără în mijlocul campaniilor militare, continuă să supravieţuiască în inimile şi minţile oamenilor.

*Meditaţiile* sunt însufleţite de percepţia unităţii fundamentale a tuturor lucrurilor din univers, inclusiv a oamenilor. Ele ne spun că efortul de a privi prin ochii altuia nu reprezintă decât o expansiune a propriei lumi – şi o unificare a ei. A disprețui, a evita sau a judeca un alt om este pur şi simplu o încălcare a legii Naturii. La baza filozofiei de viaţă a împăratului stătea înţelegerea faptului că, pentru a ridica relaţiile interumane la un nivel cât mai înalt, trebuia să se practice exact acţiunile opuse acestora.

Fiecare pagină a *Meditaţiilor* conţine tema acceptării lucrurilor şi oamenilor aşa cum sunt, nu cum am vrea noi să fie. Perspectiva menţionată conţine o oarecare tristeţe, aşa cum o sugerează următorul comentariu scurt: „Chiar dacă li se frânge inima, oamenii vor fi în continuare la fel cum au mai fost." S-ar putea ca unii să aibă impresia că citesc gândurile unui om singuratic, însă capacitatea lui Marc Aureliu de a privi cu obiectivitate viaţa l-a salvat de la orice deziluzie reală:

*„Fii aidoma promontoriului de care se sparg valurile unul după altul: acesta stă neclintit, până când, curând, tumultul apelor dimprejur se domoleşte din nou. «Cât de lipsit de noroc sunt, tocmai mie mi s-a*

*întâmplat așa ceva!» Nu, nicidecum; mai degrabă trebuie să spui: «Cât sunt de norocos că întâmplarea aceasta nu mi-a lăsat niciun pic de amărăciune; că nu m-am lăsat doborât de prezent și nici înfricoșat de viitor.»"*

Marele merit al filozofiei stoice rezidă în capacitatea ei de a sprijini adoptarea unei perspective care să vă permită să luați mereu în considerare lucrurile care au cu adevărat importanță. Puteți asemăna *Meditațiile*, dacă vreți, cu o versiune antică și nobilă a cărții *Nu-ți bate capul cu mărunțișurile*. Cel care poate vedea lumea așa cum este are și capacitatea de a percepe ceea ce se află dincolo de ea. Suntem aici și avem o misiune de îndeplinit, dar trăim cu sentimentul că venim dintr-un alt loc și că ne vom întoarce în cele din urmă acolo. Pentru unii, viața poate fi tristă și solitară, aparent lucrurile succedându-se unul după altul, dar asta n-ar trebui să ne diminueze capacitatea de a ne lăsa uimiți de existența noastră în Univers:

*„Urmăriți stelele care se rotesc pe cer, ca și cum voi înșivă ați fi în mijlocul lor. Imaginați-vă des dansul mereu schimbător al elementelor. Acest fel de viziuni elimină zgura vieții noastre pământești."*

## Comentarii finale

Cum putem interpreta faptul că Marc Aureliu a fost tatăl lui Commodus, a cărui venire la putere și brutală cârmuire au întrerupt tradiția succesiunii neereditare? Dacă filozoful a fost un om atât de mare, cum a putut avea o asemenea brută de fiu?

*Meditațiile* lui Marc Aureliu nu sunt doar o carte oarecare consacrată dezvoltării personale care oferă răspunsuri facile – tema lor o constituie imperfecțiunea însăși. Nu putem ști niciodată cu exactitate de ce se întâmplă unele lucruri și nici de ce oamenii se comportă într-un anume fel, însă oricum nu avem noi căderea să-i judecăm. Evenimentele și viețile oamenilor au un sens mult mai amplu, care ne scapă. Cunoașterea acestui fapt este o alinare.

Avem de-a face cu o carte scurtă, cu o sursă de sănătate psihică într-o lume nebună, iar cititorul contemporan nouă se va delecta cu siguranță cu scrierea ei estetică, care o evidențiază în comparație cu lucrările moderne filozofice şi de dezvoltare personală. Luați-vă un exemplar şi veți vedea că îi veți găsi utilitate toată viața.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

## *Marc Aureliu*

*Hadrian, unul dintre cei mai mari împărați ai Romei, ce a murit în anul 138, l-a numit ca succesor al său pe Antoninus Pius, care, la rândul lui, tot la instrucțiunile lui Adrian, l-a adoptat ca succesor pe Marc Aureliu, pe atunci în vârstă de 17 ani. Viitorul tânărului și-a găsit confirmarea prin căsătoria cu Faustina, o fiică a lui Antoninus Pius. În același timp cu împlinirea îndatoririlor curții, el s-a devotat studiului legilor și filozofiei. Fiind învestit cu putere la vârsta de 40 de ani, Aureliu a împărțit de bunăvoie conducerea cu fratele lui, Lucius Verus, care avea să moară după numai opt ani.*

*Deși avea o fire pașnică, Marc Aureliu a fost silit în permanență să apere teritoriile imperiului împotriva atacurilor triburilor germanice, din care făceau parte și marcomanii, și quazii. Sursa* Meditațiilor *lui o constituie un singur manuscris, astăzi pierdut. Marc Aureliu n-a intenționa niciodată să le publice. În anul 1559 au fost tipărite pentru prima dată, la aproape paisprezece secole după moartea împăratului, în 180. Deși în filmul* Gladiatorul, *regizat de Ridley Scott, împăratul este omorât de Commodus, nu există nicio evidență istorică de susținere.*

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2001

# Găsirea propriei stele polare. Cum să revendicați viața care v-a fost menită

*„Ascultă cu atenție: familia nu ştie cum să te conducă până la Steaua ta Polară. N-a ştiut când erai mic, nu ştie nici acum şi nu va şti niciodată... Oamenii ai căror familii i-au acceptat şi i-au ajutat trebuie să înfrunte faptul că iubirea celor apropiați nu-i poate purta până la capătul drumului în viața pe care trebuie s-o trăiască."*

*„Mulți dintre clienții mei nu-şi pot da seama ce urmăresc să înfăptuiască în cariera lor până când nu-şi restabilesc sănătatea fizică odihnindu-se profund mai multe săptămâni, uneori chiar luni de zile. Orice vă spune corpul să faceți, sunt şanse foarte mari ca acesta să fie următorul pas către Steaua voastră Polară."*

## Pe scurt

**Este cartea potrivită pentru dumneavoastră, dacă simțiți că viața a luat o întorsătură greşită.**

### În aceeaşi notă

Joseph Campbell şi Bill Moyers, *Puterea mitului* (p. 100)
Wayne Dyer, *Adevărata magie* (p. 168)
Clarissa Pinkola Estés, *Femei care aleargă cu lupii* (p. 182)
James Hillman, *Codul sufletului* (p. 234)
Susan Jeffers, *Simte frica, totuşi fă ce ai de făcut* (p. 242)
Richard Koch, *Regula 80/20* (p. 250)



BCU IASI CENTRAL LIBRARY

Capitolul 4

# Martha Beck

Steaua Polară, sau Stella Polaris, se găseşte la Polul Nord ceresc. Deoarece are o poziţie fixă pe bolta cerească, spre deosebire de alte stele, a fost luată dintotdeauna drept punct de reper de exploratori şi navigatori, pentru stabilirea poziţiei şi a direcţiei de înaintare. Steaua Polară a inspirat-o pe Martha Beck, care şi-a ales-o ca simbol perfect pentru ceea ce ea numeşte „viaţa corectă", acea existenţă împlinită care este numai a dumneavoastră şi care vă aşteaptă ca să o revendicaţi.

Cum ne putem găsi steaua? Busola interioară, sub forma reacţiilor fizice, a intuiţiilor şi a dorinţelor sau jinduirilor mai deosebite, ne poate călăuzi oricând şi ne poate readuce pe calea cea bună atunci când norii întunecaţi şi furtunile vieţii ne fac să ne pierdem vederea. Beck afirmă că soluţia pentru găsirea vieţii potrivite constă în a şti care este diferenţa dintre sinele esenţial şi sinele social. Asupra acestei idei ne vom concentra în cele ce urmează.

## Sinele esenţial şi sinele social

Ce este sinele esenţial? Este acea voce interioară care vă cere „să mergeţi în ritmul bătăilor unei alte tobe" atunci când aţi prefera să străbateţi drumul împreună cu un grup. Sinele social este vocea care probabil v-a determinat până acum majoritatea deciziilor luate în viaţă; v-a conferit unele îndemânări, v-a structurat unele relaţii şi este fundamental „responsabilă". Majoritatea oamenilor îşi aleg sinele social drept stăpân, dar dacă vreţi să aveţi o viaţă împlinită, ar trebui să procedaţi în sens invers – să primiţi comenzi de la sinele esenţial şi să lăsaţi sinele social să facă ceea ce este necesar din punct de vedere practic pentru a vă conduce acolo unde vreţi să ajungeţi.

Beck provine dintr-un mediu academic, unde sunt respectate sarcinile „dificile". La facultate şi-a ales ca materie principală limba chineză pentru că avea o rezonanță deosebită şi livrescă – şi a detestat-o. Îi producea o adevărată confuzie mentală şi era realmente grea. Ea susține că tot ce faceți în condiții de stres şi cu efort deosebit, indiferent cât de meritoriu aveți impresia că ar fi, nu reprezintă probabil adevărata dumneavoastră direcție în viață. Când veți găsi o ocupație care să vă facă plăcere şi pe care să o exercitați cu eficiență – ceea ce în filozofia orientală se numeşte „non-acțiune" – veți fi probabil mai aproape de Steaua dumneavoastră Polară.

În alte vremuri, existau şanse mult mai mari de prosperitate prin mijloacele obediente, conformiste ale sinelui social, deoarece individul făcea parte întotdeauna dintr-o maşinărie mai complexă. În secolul XXI însă, lucrurile acestea s-au schimbat, banii adevărați ajungând la oameni cu personalități, aptitudini sau produse ieşite din comun, unice. Iar calitatea respectivă nu apare niciodată în interiorul unor comitete, ci izvorăşte din esența profundă a omului, din sinele lui fundamental.

## Scoaterea la lumină a sinelui esențial

Sinele esențial este oarecum ca *daimonul* sau imaginea sufletului de care pomeneşte James Hillman în *Codul sufletului*. Acesta nu poate vorbi, aşa că găseşte tot felul de modalități prin care să se poată face recunoscut. Mulți dintre clienții Marthei Beck apelează la ea din cauza „autosabotării" – fac figură proastă la examene sau interviuri la care ar fi fost normal să se descurce bine, fără să ştie de ce li se întâmplă asta. Cu toate acestea, s-ar putea ca ceea ce iau drept un eşec inexplicabil să fie de fapt în concordanță cu dorințele lor pe termen lung.

Unul dintre aspectele cele mai importante în regăsirea sinelui esențial este să învățați din nou să spuneți „nu". Cuvântul japonez pentru „nu" este *iie*, însă dat fiind că societatea japoneză este relativ conformistă, pronunțarea lui este aproape un tabu. De la o vârstă fragedă învățăm că trebuie să colaborăm şi să lăsăm întotdeauna la o parte sinele nostru esențial în favoarea

sinelui social. Dar, la fel cum un tigru în cuşcă îşi apără cu ghearele spaţiul lui preţios dacă cineva încearcă să i-l invadeze, la fel şi sinele nostru esenţial ştie când să spună „nu". Trebuie să-i îngăduiţi să facă asta, să-şi delimiteze spaţiul, sau dacă nu, veţi ajunge la adevărate nevroze provocate de obligaţia de a fi amabili tot timpul cu toată lumea.

Corpul şi mintea vor fi încântate să vă comunice când v-aţi nesocotit sinele esenţial, fie prin boală, zăpăceală, ostilitate mută, apatie, „acte ratate" cum le numea Freud sau prin dependenţă. Ascultaţi-vă corpul!

În schimb, dacă vă orientaţi în funcţie de Steaua dumneavoastră Polară, aţi putea pune în libertate o vitalitate uriaşă, aşa cum nu aţi mai manifestat din copilărie. Veţi începe să vă iubiţi din nou, vă veţi aminti totul uşor, veţi fi mai preocupaţi de sănătate şi mult mai bine dispuşi în relaţie cu restul lumii. Este posibil ca, pentru cei apropiaţi, căutarea adevăratului dumneavoastră sens în viaţă să semene a egoism, dar ar prefera oare aceştia să suporte consecinţele îngropării sale?

## Saltul necesar

Când analizăm o schimbare (naşterea unui copil, demisia dintr-o slujbă, luarea unui an liber de la slujbă), protestăm în sinea noastră şi ne spunem că „toată lumea" ne va lua drept idioţi, că „toată lumea" ne va detesta. Senzaţia este oribilă, până când ajungem să ne dăm seama că „toată lumea" nu înseamnă decât câţiva oameni, dintre care unii poate că nici nu mai trăiesc. Psihologia descrie această noţiune prin expresia „generalizarea celuilalt". Beck, de exemplu, a avut nevoie de multă vreme pentru a înţelege că scria numai pentru a fi pe placul tatălui ei, fără a fi nicidecum necesar, făcând-o în stilul sec, specific revistelor ştiinţifice, în loc să folosească un limbaj cursiv.

Odată ce înţelegem că există de fapt milioane de puncte de vedere asupra oricărui subiect, nu ne mai putem raporta în mod imaginar la „toată lumea" şi avem libertatea de a urma calea pe care noi o considerăm a fi corectă. Amintiţi-vă întotdeauna, ne spune Beck, că sinele social este programat să evite pericolul, chiar dacă acesta nu ar fi decât o iluzie. Pe de altă parte,

urmându-vă visurile, veți reuși să vă raportați într-un fel cu totul nou și pozitiv față de sentimentul de frică.

### Comentarii finale

*Găsirea propriei stele polare* este o carte de dezvoltare personală cuprinzătoare (380 de pagini), acoperind numeroase subiecte – felul în care ar trebui apreciată frumusețea, îndemnul de a fi generoși, de a primi cu bucurie schimbarea chiar și atunci când totul pare să meargă bine, diagnosticarea fricii în propria persoană și la ceilalți, trăirea mâhnirii, exprimarea urii și a mâniei și găsirea unei căi prin care să vă ascultați intuiția. Ce au de a face toate acestea cu Steaua dumneavoastră Polară? Faptul de a nu fi orientați către un anumit scop vă va afecta fiecare domeniu al vieții și va trebui să deveniți mai conștienți de emoții și de îndemnurile interioare pentru a reveni la starea respectivă. Ultima parte a cărții face o incursiune în cele patru etape ale vieții, prin care vă puteți lansa în căutarea Stelei dumneavoastră Polare și subiectul aproape că ar fi meritat să i se fi dedicat o carte separată. Pe parcursul lucrării veți găsi chestionare și exerciții, multe dintre ele menite „să vă scoată din propria cochilie".

BCU IASI CENTRAL

*Martha Beck*

*Martha Beck este absolventă a Universității Harvard, deținând diplome de licență, masterat și doctorat. A ținut cursuri despre dezvoltarea carierei la Harvard și la American Graduate School of International Management. După activitatea academică, a devenit consilier pentru „proiectarea vieții" și a înființat Life Designs, Inc., o activitate care are drept scop sprijinul acordat clienților pentru împlinirea potențialului personal.*

*Între celelalte bestselleruri ale ei se numără:* Expecting Adam. A True Story of Birth, Transformation and Unconditional Love (Așteptându-l pe Adam. O poveste adevărată despre naștere, transformare și iubire necondiționată) *și* Breaking Point. Why Women Fall Apart and How They Can Re-Create Their Lives (Limita critică. De ce femeile își pierd autocontrolul și cum își pot recrea existența). *A scris și articole pentru o serie de reviste americane.*

*Locuiește în Phoenix, Arizona, împreună cu familia.*

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY

# Bhagavad-Gita

*„Ne-am născut în lumea naturii; a doua noastră naştere are loc în lumea spiritului."*

*„Însă acela care, cu un trup puternic care-i serveşte mintea,*
*Renunță la putere pentru o muncă meritorie,*
*Fără să caute rodul faptelor, Arjuna! Un asemenea om*
*Este onorabil. Îndeplineşte-ți misiunea!"*

*„Cel de care nu se teme lumea şi care nu se teme de lume, care este eliberat de zbuciumul bucuriei, furiei şi fricii, acela mi-e drag."*[1]

*„Dacă sprijinindu-te doar pe egoismul tău, gândeşti «nu voi lupta», zadarnică îți e hotărârea; Natura ta te va sili."*

*„Astfel, ți-am împărtăşit Cunoaşterea, care-i mai tainică decât orice taină; cercetând-o pe de-a întregul, fă cum vrei!"*

## Pe scurt

**Caută pacea înăuntrul tău, fă lucrarea care este a ta şi minunează-te privind misterele universului.**

### În aceeaşi notă

Deepak Chopra, *Cele şapte legi spirituale ale succesului* (p. 124)
*Dhammapada* (p. 160)

---

1 Acest verset şi cele care urmează în cursul acestui capitol sunt redate după *Bhagavad-Gita*, trad. rom. din limba sanscrită de Sergiu Al. George, editura Herald, Bucureşti, 2006. (n.trad.)



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

# Capitolul 5

*Bhagavad-Gita* redă dialogul dintre un tânăr bărbat şi Dumnezeu (în forma lui Krişna). Tânărul luptător Arjuna, din familia regală Pandava, se află într-o stare de panică în dimineaţa unei bătălii. „Inamicii" pe care trebuie să-i înfrunte sunt nişte rude pe care le cunoaşte foarte bine.

În această situaţie disperată, Arjuna caută ajutor la conducătorul carului său de luptă, Krişna. Răspunsurile pe care le primeşte nu reprezintă exact ce şi-ar fi dorit el să audă, însă conjunctura îi dă ocazia lui Krişna să-i expună unui muritor felul în care funcţionează universul şi să-l înveţe cum este cel mai bine să-şi trăiască viaţa.

Gita este o părticică mică, însă foarte îndrăgită, din vasta epopee hindusă *Mahabharata*. Este o cronică poetică despre două grupuri războinice între care există legături de rudenie, cei din familia Kaurava şi cei din familia Pandava. Titlul înseamnă Cânt ceresc sau Cântul Domnului, iar Juan Mascaró[1] a descris-o ca pe o „simfonie" care reprezintă o culme a spiritualităţii indiene.

Frumuseţea acestei opere literare constă în pendularea între diferite niveluri (poezie, scriptură, filozofie, ghid de dezvoltare a potenţialului personal), iar aici ne vom concentra asupra ultimei valenţe.

## Semnificaţia deznădejdii lui Arjuna

Arjuna nu vrea să poarte bătălia. Şi de ce ar face-o? Cititorul nu poate decât să-i aprobe punctul de vedere, acela că este o nebunie să te războieşti cu propriile tale rude. Totuşi, povestea are un caracter alegoric; aduce în discuţie acţiunea şi non-acţiunea şi introduce conceptele de *karma* şi *dharma*.

Arjuna îşi pune întrebarea, destul de rezonabilă, de ce ar trebui să se preocupe să facă fapte bune, sau să înfăptuiască orice, într-o lume atât de

[1] Traducătorul a cărui versiune în limba engleză a fost utilizată de Tom Butler-Bowdon. (n.trad.)

rea. Joseph Campbell afirmă în *Puterea mitului* că o parte din maturizarea omului constă în a spune „da" abominabilului sau răului, în a-i recunoaşte existenţa în lume. Ceea ce el numeşte „afirmarea tuturor lucrurilor" nu înseamnă că nu vă puteţi împotrivi unei situaţii, ci numai că nu puteţi spune că un anumit lucru nu are dreptul de a exista. Orice element al existenţei are un anumit motiv, chiar dacă acesta este să vi se împotrivească. Ar fi bine dacă ne-am putea retrage, dacă ne-am putea situa deasupra tuturor lucrurilor, însă nu putem. Deoarece suntem în viaţă, nu avem cum să evităm acţiunea, nici efectele ei – aceasta este *karma*.

Dacă trebuie să ne aruncăm în valurile vieţii, după ce ar trebui să ne ghidăm? Există acţiuni motivate de dorinţă şi acţiuni întreprinse având un scop bine determinat.

Prima variantă pare mai simplă, pentru că vă îngăduie să trăiţi fără să vă faceţi probleme şi nu necesită prea multă cunoaştere de sine. De fapt, contravine legii universale, determinând de obicei îndepărtarea spiritului de vieţile noastre. Acţiunile care au un obiectiv par mai complicate şi mai obscure, dar în realitate aceasta este calea cea mai naturală, reprezentând mântuirea existenţei noastre şi chiar o sursă de bucurie. Termenul adecvat este *dharma*.

### Raţiunea

*Bhagavad-Gita* este o carte minunată, pentru că ilustrează mintea raţională, capabilă să aleagă calea urmăririi scopului în loc de automatismul unei vieţi conduse de dorinţă. Dacă Arjuna şi-ar urma pur şi simplu dorinţa de a nu lupta, nu ar învăţa nimic. Krişna îl învaţă să poarte „bătălia cea bună" – ceea ce reprezintă datoria lui, scopul lui, *dharma* lui.

După ce nehotărârea îi este alungată, lui Arjuna i se spune că, oricum, oponenţilor lui „li se cuvine ceea ce li se va întâmpla", Arjuna nefiind decât instrumentul *karmei* divine.

Cititorul n-ar trebui să zăbovească prea mult asupra motivului pentru care Domnul recomandă războiul. Sensul povestirii este că tânărul războinic, reflectând asupra propriilor acţiuni şi asupra existenţei sale, trebuie să dea

dovadă de raţiune. În zilele noastre avem tendinţa de a echivala raţiunea cu inteligenţa. Este o apropiere facilă, deoarece ar însemna că un mouse sau un computer, manifestând capacitatea de „a calcula exact ceva", se situează la nivelul nostru.

Raţiunea este practic procesul prin care ne descoperim locul în schema mai largă a lucrurilor, cu referire în special la munca sau activităţile prin care existenţa noastră este justificată şi împlinită. Este ceea ce face din noi fiinţe omeneşti.

Gita nu este un refugiu în misticism. Revelându-ne calea către raţiune, ne dezvăluie cea mai înaltă facultate şi cea mai preţioasă însuşire a noastră.

## Munca

*Bhagavad-Gita* evidenţiază trei „tendinţe ale naturii", *tamas* (întunecimea), *rajas* (focul) şi *sattva* (lumina). Un stil de viaţă *rajas* este caracterizat prin multă acţiune şi afaceri nesfârşite, numeroase şi diverse preocupări, o permanentă aviditate, lipsa odihnei şi râvnirea îndrepată spre oameni şi lucruri. Are legătură cu câştigul şi înfăptuirea, reprezintă o concentrare asupra a „ceea ce este al meu şi asupra a ceea ce nu este încă al meu".

Vă sună familiar? Acesta este traiul potrivit „rezultatelor" şi, cu toate că poate fi cu un ordin mai înalt decât *tamas* (inerţie, prostie, neîngrijire, ignoranţă), el rămâne în sfera mediocrităţii. Însă cum arată o viaţă de lumină, *sattva*? Veţi şti că o trăiţi dacă intenţiile vă sunt nobile şi vă simţiţi liniştiţi în toate acţiunile întreprinse. Munca este sanctuarul dumneavoastră şi aţi continua-o chiar dacă n-aţi primi nicio plată pentru ea.

Esenţa învăţăturilor acestei cărţi în legătură cu munca este aceea că, dacă nu vă ocupaţi de ceea ce vă place, vă întunecaţi sufletul. Dacă aşa ceva este imposibil, încercaţi să găsiţi plăcerea lucrului pe care-l faceţi. Va urma eliberarea – de frică şi de grija faţă de „rezultate". Cel înţelept are întotdeauna în vedere un rezultat sau o consecinţă a faptelor lui, însă atitudinea de detaşare faţă de acestea le asigură o eficienţă mai mare.

Gita afirmă că mai presus chiar decât pacea meditației este pacea care ia naștere din renunțarea la rodul acțiunilor personale. În această stare ne eliberăm de rigiditatea așteptărilor prestabilite, generând astfel posibilitatea apariției unor situații neașteptate și remarcabile.

### Sinele statornic

Să spunem că vă relaxați în fața televizorului, când apare o știre despre Premiile Oscar ale anului în curs, prezentând strălucirea și gloria premierilor și a ceremoniilor exclusiviste care urmează. Cineva face o remarcă: „Aici este locul în care tot restul lumii și-ar dori să fie." Dincolo de plăcerea superficială pe care v-o oferă știrea, dintr-odată aveți un sentiment de inferioritate. „Cui îi pasă că toate astea sunt considerate de suprafață, vreau să fiu acolo! Ce am făcut cu viața mea că n-am fost inclus pe lista invitaților? Mă voi întoarce oare din nou la muncă luni?"

În psihologie există un termen pentru acest tip de gândire: „referire la obiect". Asta înseamnă că atenția este îndreptată asupra celorlalți, cărora li se caută aprobarea. Hollywood are renumele unui altar închinat unor evaluări din exterior a meritelor, unde există mereu preocuparea față de părerea celorlalți relativ la următoarea audiție, următorul rol sau următoarea afacere. Este în mod fundamental o viață stăpânită de frică sau, atunci când lucrurile nu decurg așa cum se sconta, de disperare. Gita vă învață că puteți ajunge într-o stare psihică în care să nu mai aveți nevoie de nicio laudă din exterior pentru a vă simți bine; atunci știți că sunteți cu adevărat merituoși.

Una dintre principalele căi pentru a căpăta acces la acest nivel de existență este meditația, care aduce detașarea față de unele emoții precum frica și lăcomia. Prin mijlocirea ei ne descoperim acel sine care nu este supus schimbării sau, folosind cuvintele lui Deepak Chopra, „este imun la critici... netemător față de orice provocare și care nu se simte inferior nimănui". Aceasta este cu siguranță adevărata putere, dacă o comparăm cu ceea ce putem realiza în lumea faptelor.

În ceea ce priveşte dorinţele conştiente de bază, sunteţi la fel ca toţi ceilalţi; în starea meditativă, vă percepeţi unicitatea. Ceea ce întreprindem ulterior meditaţiei nu generează de obicei o *karma* negativă, pentru că faptele noastre izvorăsc dintr-o zonă de puritate şi de cunoaştere perfectă. „Dintr-o meditaţie perfectă apare o faptă perfectă", se afirmă în *Bhagavad-Gita*.

Cartea reafirmă des faptul că o persoană iluminată nu este schimbătoare dacă are succes sau dacă suferă un eşec, nu se lasă purtată încolo şi încoace de torentul evenimentelor sau al emoţiilor. Este un manual despre cum poate fi atinsă statornicia, care apare, în mod paradoxal, prin aprecierea naturii efemere a vieţii şi prin continua trecere a timpului. Deşi universul este într-o stare de curgere continuă, ne putem antrena mintea pentru a deveni un punct fix unic. Cartea reprezintă un superb antidot faţă de sentimentul de a fi mărunt şi lipsit de importanţă, care îl poate doborî până şi pe cel mai încrezător om din societatea modernă.

## Comentarii finale

Cei care consideră din principiu cărţile religioase drept „aiureli mistice" ar putea fi surprinşi să descopere că *Bhagavad-Gita* este una dintre cele mai mari opere din toate timpurile al căror subiect îl reprezintă suveranitatea minţii.

Domnul îi spune lui Arjuna:

> *„Astfel, ţi-am împărtăşit Cunoaşterea, care-i mai tainică decât orice taină; cercetând-o pe de-a întregul, fă cum vrei!"*

Cu toate că Dumnezeu este atotputernic, omul are liber arbitru. Gita a transmis cu putere acest mesaj de-a lungul vremurilor, poate şi din cauză că a făcut-o prin intermediul unui text poetic, mai apropiat de limbajul inimii.

Este o carte perfectă pentru dezvoltarea personală deoarece nu are neajunsurile unui text academic complicat, ci rămâne o sursă de înţelepciune de cea mai mare profunzime, oferind o cale către statornicia minţii şi bucuria lucrului înfăptuit, de relevanţă maximă în conjuncturile vieţii alerte şi stresante a secolului XXI.

# Biblia

*„Când te vei hotărî să faci un lucru, lucrul îl vei izbuti şi lumina va străluci pe toate drumurile tale."* (Iov 22:28)

*„Domnul mă paşte şi nimic nu-mi va lipsi.*
*La loc de păşune, acolo m-a sălăşluit; la apa odihnei m-a hrănit.*
*Sufletul meu l-a întors, povăţuitu-m-a pe căile dreptăţii."*
(Psalmul 22)

*„Mai departe, fraţilor, câte sunt adevărate, câte sunt de cinste, câte sunt drepte, câte sunt curate, câte sunt vrednice de iubit, câte sunt cu nume bun, orice virtute şi orice laudă, la acestea să vă fie gândul."* (Filipeni 4:8)

*„Toate le pot întru Hristos, Cel care mă întăreşte."* (Filipeni 4:13)

*„El dă tărie celui obosit şi celui slab îi dă putere mare."*
(Isaia 40:29)

*„Dacă Dumnezeu e pentru noi, cine este împotriva noastră?"*
(Romani 8:31)

*„Toate câte cereţi rugându-vă, să credeţi că le-aţi primit, şi le veţi avea."* (Marcu 11:24)

## Pe scurt

**Iubire, credinţă, speranţă, gloria lui Dumnezeu, desăvârşirea omului.**

### În aceeaşi notă

*Bhagavad-Gita* (p. 52)
*Dhammapada* (p. 160)



BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

# Capitolul 6

De obicei, oamenii includ Biblia în una din următoarele trei categorii: un text religios sacru; o vastă lucrare istorică; sau o culegere de istorisiri măreţe. Dar încadrarea în oricare dintre aceste tipare perimate ne lipseşte de posibilitatea de a o aprecia din nou ca pe o culegere de idei care au contribuit la formularea concepţiei nostru despre om.

## Progresul

Putem trece lesne cu vederea măsura în care Vechiul şi Noul Testament au contribuit la crearea lumii în care trăim astăzi. În cartea *The Gifts of the Jews. How a Tribe of Desert Nomads Changed the Way Everyone Thinks and Feels (Darurile evreilor; Cum a schimbat un trib de nomazi ai deşertului modul de gândire şi de simţire al tuturor)*, Thomas Cahill scria:

> *„Fără Biblie nu am fi cunoscut niciodată mişcarea abolţionistă, reforma condiţiilor de detenţie, mişcarea împotriva războiului, mişcarea laburistă, mişcarea pentru drepturile omului, mişcarea pentru drepturile omului a indigenilor şi a celor deposedaţi de bunurile lor, mişcarea anti-apartheid din Africa de Sud, mişcarea Solidaritatea din Polonia, mişcările pentru libertatea cuvântului şi democraţie din ţări situate în Extremul Orient, cum sunt Coreea de Sud, Filipine şi chiar China. Toate aceste mişcări ale vremurilor moderne au beneficiat de propovăduirile Bibliei."*

Probabil că schimbarea crucială în modul nostru de gândire a fost ideea de progres. În vremurile îndepărtate, aceasta era percepută invariabil ca o chestiune ciclică. Marile epopei ale creaţiei au fost atât de importante pentru înţelegerea conferită acelor culturi timpurii faţă de propria evoluţie, încât viitorului nu i s-a dat prea multă atenţie. Ideea că ziua de mâine ar putea fi mai bună decât cea de azi le era străină. Existau mulţi zei, însă erau impersonali şi capricioşi şi niciunul dintre ei nu avea o anumită viziune despre evoluţia rasei umane.

Cotitura a avut loc odată cu revelarea directă a poruncilor prin intermediul lui Moise, pe muntele Sinai. Deşi acest nou Dumnezeu unic este de temut, El nu numai că se preocupă să trăim cât mai bine, dar are şi o viziune pe termen lung pentru poporul Lui. El a fost Dumnezeul care i-a condus pe evreii dezrobiți din Egipt către Pământul Făgăduinței, Cel care a lucrat de-a lungul vremurilor pentru crearea propriilor scopuri – Dumnezeul progresului.

Deşi ni se pare astăzi un lucru firesc, această concepție progresistă despre lume a definit cultura occidentală, fiind de asemenea adoptată de aproape toate celelalte culturi. Aşa cum spunea Cahill, este vorba despre forța care a stat la baza tuturor marilor mişcări de emancipare care, deseori folosind limbajul Cărții Exodului, s-a dezvoltat pornind de la ideea că „nu este neapărată nevoie ca lucrurile să fie aşa". Acest gând este şi lumina călăuzitoare care răzbate din majoritatea cărților consacrate dezvoltării personale.

## Puterea iubirii

Dacă de-a lungul mileniilor Vechiul Testament a inspirat grupurile de oameni, Noul Testament a devenit un simbol al mântuirii personale. Primul a fost revoluționar deoarece a adus o nouă reliefare a individului, însă al doilea a dus lucrurile până la o logică extremă, afirmând că fiecare om în parte poate contribui la schimbarea lumii, ba mai mult, are chiar datoria să o facă. Lansând provocarea de a transforma lumea potrivit imaginii lui Dumnezeu şi luându-L pe Iisus drept exemplu, a devenit un manual pentru iubirea activă. Iarăşi, iubirea care vindecă şi creează – progresul, de exemplu – este percepută în zilele noastre ca un lucru absolut firesc. Însă, aşa cum explica Andrew Welburn în cartea *Beginnings of Christianity (Începuturile creştinismului)*, „iubirea este revelarea lui Dumnezeu pentru omul conştient de sine, la fel cum puterea şi porunca înțeleaptă au fost revelațiile lui Dumnezeu pentru omenirea străveche, de dinaintea dezvoltării conştiinței de sine."

Tema Bibliei despre puterea iubirii a marcat începutul unei noi epoci a umanității. Pe drumul său către Damasc, unde urma să ajute la suprimarea creştinilor, Saul din Tarsus (cel care mai târziu avea să devină Sfântul Apostol

Pavel) a fost „orbit de lumină". Această povestire minunată a transformării personale a ilustrat ideea nouă şi ciudată că iubirea poate fi mai puternică decât poziția socială sau autoritatea cuiva.

## Credința

Zeitățile din panteonul care a precedat conceptul iudaic al unui dumnezeu unic reprezentau în mare măsură întruchipări ale dorințelor omenești. Dacă nu căpătai ceea ce-ți doreai, în mod evident zeii nu erau mulțumiți de tine. Dumnezeul lui Moise a fost mai complicat, cerându-le adoratorilor Lui să aibă credință pentru a-i duce la bun sfârşit scopurile Sale şi a-l demonstra omnipotența. Dumnezeul iudaic şi Cel creştin au fost nu numai Domnul creației şi distrugerii, ci şi al împreună-creației.

Să ne gândim la povestea lui Avraam: spunându-i Dumnezeu să urce pe un munte pentru a face un sacrificiu, el se supune, însă înțelege că urma să-şi sacrifice singurul său fiu. În chip uluitor, este dispus să ducă sacrificiul la îndeplinire. În ultimul moment, Dumnezeu îi înlocuieşte fiul cu un berbec care-şi prinsese coarnele în tufişurile din apropiere. Reuşita lui Avraam la acest incredibil test de credință este răsplătită prin traiul prosper dăruit mai multor generații de urmaşi.

Totuşi, acesta nu a fost pur şi simplu un test de supunere față de Dumnezeu şi nu l-a privit numai pe Avraam. Omenirea însăşi a avut de trecut un test: puteam alege să nu mai fim animale care tremură de frică, înlănțuite de lumea fizică, ci să-l reflectăm pe Dumnezeu, devenind ființe cu o credință netulburată.

## Biblia şi individualitatea

Alte religii şi filozofii au privit lumea fie ca pe o iluzie, fie ca pe o scenă a unei drame în care oamenii îşi jucau rolul, dar creştinismul, făcând din om individul prin care lumea avea să se dezvolte şi să-şi împlinească potențialul întreg, a atribuit consistență istoriei, devenind zugrăvirea eforturilor omenirii de a crea raiul pe pământ.

Mai presus de orice, creştinismul i-a eliberat pe credincioşi de nevoia de a-şi accepta soarta, propovăduind în acelaşi timp un sistem egalitar: oamenii nu mai sunt captivii altor oameni, nici ai unor zei capricioşi, „ursitei" sau „stelelor". Acest punct esenţial le-a oferit oamenilor ideea progresistă că nu mai puteau fi definiţi prin factori de tipul claselor, etniilor sau situaţiei băneşti.

Oportunitatea revoluţionară oferită de Biblie, mai ales de Noul Testament, era aceea de a vedea şi a înţelege „originalitatea netransmisibilă pe care o posedă fiecare om" (Teilhard de Chardin). Cu toate că viziunea mai largă a Bibliei vizează crearea unei comunităţi omeneşti, aceasta nu poate fi decât una în care fiecare om are ocazia să-şi exprime pe deplin originalitatea. Indiferent de părerea pe care o aveţi despre papa Ioan Paul II, convingerea care l-a însufleţit, determinându-l să se manifeste cu atâta tărie împotriva comunismului, a fost aceea că respectivul sistem politic îşi propunea să sacrifice individualitatea intereselor unei comunităţi mai mari.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIV

## Comentarii finale

Biblia merită privită dintr-o perspectivă diferită. Nu mai avem nevoie să considerăm că se referă doar la păcatul originar şi la sacrificiu, nici că propovăduieşte răspândirea unei ierarhii bisericeşti severe şi a unor războaie sfinte. Trebuie să ne amintim mesajele ei simple de compasiune, împlinire şi rafinare a fiecăruia, în numele unei moralităţi care nu pretinde a fi impusă altora. Deşi ne fascinează şi ca lucrare istorică ce expune evenimente măreţe, trebuie să i se facă dreptate recunoscându-i-se calitatea de manual original pentru transformarea personală.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

# John cel de fier

*„În ultimii douăzeci de ani, bărbatul a devenit mai atent, mai amabil. Însă prin această transformare nu a devenit şi mai liber. Este un băiat bun, atât pe placul mamei lui, cât şi al tinerei femei cu care trăieşte."*

*„Cuvântul special este important pentru bărbatul naiv şi el are relaţii speciale cu unii oameni. Cu toţii avem unele relaţii speciale, dar el împresoară persoana specială cu un fel de bunăvoinţă împinsă până la saturare. Relaţia este atât de specială, încât el nu examinează niciodată latura întunecată a unei persoane."*

*„Povestea lui John cel de fier rememorează ceremonii de iniţiere pentru bărbaţi care se desfăşurau cu zece sau douăzeci de mii de ani în urmă în nordul Europei. Misiunea Omului Sălbatic este aceea de a-l învăţa pe tânărul bărbat cât de bogată, variată şi multilaterală este bărbăţia lui. Corpul băiatului moşteneşte aptitudini fizice dezvoltate de strămoşii de multă vreme decedaţi, iar mintea lui moşteneşte puteri spirituale şi sufleteşti dezvoltate cu multe secole în urmă."*

## Pe scurt

**Prin istorii străvechi putem redeştepta vechea şi profunda putere a masculinităţii.**

## În aceeaşi notă

Joseph Campbell şi Bill Moyers, *Puterea mitului* (p. 100)
Clarissa Pinkola Estés, *Femei care aleargă cu lupii* (p. 182)
Thomas Moore, *Îngrijirea sufletului* (p. 292)



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 7

# Robert Bly

Robert Bly a fost un poet american respectat. Cum a ajuns el să scrie un bestseller consacrat dezvoltării personale? Bly ținea conferințe pe teme mitologice pentru a-și suplimenta veniturile și a descoperit că povestirea Fraților Grimm intitulată „Hans cel de fier" atingea o coardă sensibilă a bărbaților. Cartea pe care a scris-o despre această poveste străveche a contribuit la crearea mișcării „masculine", iar seminarele lui i-au inspirat stereotipul zgomotos, iubitor de natură.

## Bărbatul modern

În primele sale seminare, Bly îi cerea bărbatului să rejoace o scenă din Odiseea, aceea în care Ulise este îndemnat să-și ridice sabia în apropierea simbolului energiei matriarhale, Circe. Bărbații iubitori de pace erau incapabili să ridice sabia, atât de mult țineau la ideea de a nu răni pe nimeni. Aceștia erau cei care se maturizaseră în timpul Războiului din Vietnam și nu erau în niciun fel interesați de o bărbăție care, pentru a fi însuflețită, avea nevoie de un inamic. În locul unidirecționării din anii 1950, ei erau receptivi față de puncte de vedere și interese diferite.

Lumea este un loc mult mai bun de trai pentru aceşti „masculi blânzi" – ei sunt oameni plăcuți, recunoaște Bly – însă aceiași bărbați aflați în căutarea armoniei se disting prin nefericirea lor provocată de pasivitate. Bly a încercat să-i învețe că vânturarea unei săbii nu înseamnă neapărat că ești un ațâțător de războaie, ci că poți manifesta o „voioasă tărie de caracter".

În *John cel de fier* bărbații sunt conduși înapoi în timp, prin intermediul mitului și legendei, către sursa masculinității lor și sunt îndemnați să găsească

o cale de mijloc între conştiinţa mai pronunţată a „individului sensibil de tipul New Age" şi puterea şi vitalitatea unui luptător.

### Povestea

Povestea lui John cel de fier a existat într-o formă sau alta de mii de ani. În rezumat: un vânător răspunde provocării lansate de rege de a merge într-o anumită parte a pădurii de unde oamenii nu se mai întorceau de obicei. Vânătorul intră în pădure, iar câinele lui este tras de o mână ieşită din lac. Secând încet lacul cu o găleată, el găseşte pe fundul lui un om sălbatic păros, pe care îl duce la castelul din oraş, unde este întemniţat. Fiul regelui se joacă cu o minge de aur care alunecă din întâmplare în cuşca în care este ţinut închis omul sălbatic. Într-un târziu, prinţul ajunge la o înţelegere pentru a-şi recăpăta mingea, dar numai după ce îl eliberează din cuşcă pe sălbatic. Această înţelegere marchează pentru băiat debutul bărbăţiei sale: el vrea să se despartă de părinţi şi să-şi recapete „mingea de aur" (acel sentiment viu al tinereţii) descoperindu-şi energia masculină.

### Cine sau ce este un bărbat sălbatic?

Bly face o distincţie importantă între un bărbat sălbatic şi o brută. Bruta este individul care distruge mediul în care trăieşte, siluieşte femeile şi aşa mai departe, disperarea sa interioară fiind proiectată asupra lumii în forma disprețului sau urii față de ceilalți. Bărbatul sălbatic este pregătit să examineze situaţiile în care răneşte pe cineva. Din această cauză, el seamănă mai mult cu un preot zen sau cu un şaman decât cu o fiinţă brutală. Bărbatul sălbatic este cea mai înaltă expresie a masculinităţii, în timp ce bruta este cea mai joasă.

Un bărbat civilizat încearcă să-şi încorporeze natura sălbatică într-un sine mai cuprinzător. Când prinţul din poveste riscă totul şi pleacă în pădure împreună cu sălbaticul, părinţii lui cred pur şi simplu că el a fost furat de diavol. De fapt, este vorba despre o profundă iniţiere, despre o trezire. Mesajul lui Bly este acela că obsesia modernă de a transforma copilăria într-un cocon de lumină le închide copiilor accesul la sursele lor de putere. Tulburările

psihice şi dobândirea unor dependenţe vicioase oglindesc incapacitatea societăţii de a face loc „părţii întunecate" a omului.

Bly este de părere că gândirea de tip New Age despre armonie şi conştiinţa superioară manifestă o atracţie primejdioasă pentru bărbaţii naivi. Mitologia ne îndeamnă să intrăm pe de-a-ntregul în viaţă, cu toate suferinţele şi brutalităţile ei. Calea prin care ne putem împlini ca oameni constă în concentrarea asupra „unui anumit lucru preţios" (o idee, o persoană, o descoperire, o întrebare), iar decizia de a o continua cu perseverenţă şi cu orice preţ reprezintă indiciul de maturizare. Atunci când facem o alegere clară, regele din interiorul nostru se trezeşte şi sunt eliberate în sfârşit toate forţele potenţiale.

### Redeşteptarea luptătorului

Energia luptătorului, dacă nu este canalizată sau apreciată şi folosită cum se cuvine, ajunge să se exprime prin încăierări între bandele de adolescenţi, brutalizarea soţiei, pedofilie şi sentimente de ruşine. Dacă i se dă întrebuinţarea potrivită, ea poate deveni o sursă de încântare pentru oricine, prin rafinamentul ei. Cum altfel, întreabă Bly, am putea explica inconştienta admiraţie faţă de un cavaler glorios sau un bărbat îmbrăcat într-o uniformă albă impecabilă, cu medalii pe piept? Această imagine reprezintă civilizarea energiei luptătorului.

Autorul îndeamnă de asemenea către folosirea în cadrul relaţiilor a spiritului de luptător şi numai ocazional a „vehemenţei". El îl citează pe psihanalistul Carl Jung, care spunea că mariajul american era „cel mai trist, deoarece bărbatul îşi rezerva toată combativitatea pentru serviciu". Acasă era o pisicuţă. Vehemenţa implică protejarea acelor lucruri care vi se cuvin de drept, iar femeile vor să ştie care sunt limitele unui bărbat.

### Revenirea pe pământ

Pe la douăzeci sau treizeci şi ceva de ani, un bărbat se poate comporta ca un fel de „zburător"; în propria imaginaţie, nimeni nu-l poate reţine pe

pământ. Dar pentru ca un bărbat să devină întreg, este nevoie de ceva care să-l sfâşie, de o rană care să permită accesul sufletului. În multe mituri, un animal sălbatic se apropie foarte mult de un tânăr bărbat, destul cât să-i străpungă piciorul. În povestea lui John cel de fier, un cavaler îl urmăreşte pe prinţ şi îl înjunghie în picior. Căzând de pe cal, părul de aur pe care şi-l ascunsese de toată lumea dedesubtul coifului i se revarsă pe umeri. Până atunci părea să fi fost bidimensional. Aprecierea durerii şi tristeţii, spune Bly, este la fel de vitală pentru potenţialul unui bărbat ca şi capacitatea sa de a se avânta în văzduh.

### Nevoia de masculinitate

Ceremoniile de iniţiere ale bărbaţilor din toate culturile alcătuiesc o descoperire forţată şi profundă a laturii lor întunecate. Femeile nu-l pot iniţia pe un bărbat. În multe culturi, băieţii sunt luaţi de lângă femeile alături de care au trăit până atunci şi duşi pentru un timp să conviețuiască în cercul bărbaţilor adulţi. Societatea modernă are puţine structuri de iniţiere, iar băieţii îşi pot petrece anii adolescenţei prelungindu-şi libertatea, pe care şi-o manifestă printr-un comportament nestăpânit, grosolan faţă de părinţi (mai ales faţă de mamă), prin îmbrăcămintea şi muzica alese astfel încât să atragă atenţia.

Milioane de bărbaţi au crescut într-un mediu dominat de energia feminină – care nu este o problemă în sine, însă băieţii au nevoie de masculinitate. Bărbaţii încep să se gândească mai mult la taţii lor pe măsură ce înaintează în vârstă, iar mitologia are multe de spus despre dificultatea de „a intra în casa tatălui", lăsând în urmă aşteptările unei vieţi uşoare şi confortabile, pentru a înfrunta realitatea aspră. Bly spune că Hamlet al lui Shakespeare, de exemplu, este o metaforă elaborată pentru acest proces de trecere din partea mamei în partea tatălui.

## Culorile vieții

În *John cel de fier*, prințul deghizat în cavaler călărește pe un cal roșu, apoi pe unul alb și în sfârșit pe unul negru. Aceste culori au o succesiune simbolică logică, legată de viața unui bărbat: „roșul" emoțiilor și al sexualității neînfrânate din anii tinereții; „albul" muncii și al traiului în concordanță cu legile; și „negrul" maturității în care compasiunea și caracterul uman au șansa de a înflori.

Bly comentează că în ultimii ani ai președinției sale, Lincoln a fost un om în negru. El le văzuse pe toate. Nu se mai lăsa condus de emoții (roșu) sau de un oarecare set de legi sau principii exterioare (alb), încetase să se învinovățească și își formase un strălucit și filozofic simț al umorului. Puteți recunoaște un bărbat care a început să se îndrepte către zona neagră prin faptul că i se acordă cu adevărat încredere. El nu mai are ascunzișuri, pentru că și-a încorporat pe deplin umbra.

## Comentarii finale

Cum se face că reluarea de către Bly a unei povestiri vechi a atras atâtea milioane de bărbați occidentali?

Povestea lui John cel de fier a fost narată de multe milenii în jurul focurilor de tabără. Din păcate, la fel ca în situația unei moșteniri neasumate, mulți bărbați nu știu exact ce au pierdut, dar impactul acestei cărți sugerează că în prezent au loc multe cazuri de revendicare a unei masculinități autentice – iar femeile și restul societății vor avea de asemenea de beneficiat de pe urma curentului respectiv.

Oamenii care, citind cartea de față, ar putea avea comentarii zeflemitoare sunt probabil tocmai cei care au mai mare nevoie de ea. Tipologiile cele mai distructive tind să fie acelea care și-au dezvoltat în cea mai mică măsură capacitățile de autoexaminare, iar femeile ar trebui să primească cu bucurie toate eforturile de reînviere a unui spirit masculin puternic, însă nu distructiv.

Ceea ce a izbutit *John cel de fier* pentru bărbați, *Femei care aleargă cu lupii* (Clarissa Pinkola Estés) a reușit să realizeze pentru femei, de aceea este o carte pe care o recomand cu căldură.

*John cel de fier* poate fi citită de două sau mai multe ori, mai ales dacă nu sunteți familiarizați cu mitologia. A fost prima carte în proză scrisă de Bly, însă include și o selecție din poeziile sale excelente.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

*Robert Bly*

*Născut în 1926 în Madison, Minnesota, într-o familie de fermieri, Bly şi-a făcut studiile la Harvard (BA), iar de la Universitatea din Iowa a primit diploma de MA. Este unul dintre cei mai renumiţi poeţi americani în viaţă şi a publicat o serie de opere culese, a fost mentorul multor poeţi tineri, iar prin traducerile lui a făcut mai accesibilă poezia din afara spaţiului de limbă engleză. A fost un lider al mişcării împotriva războiului din Vietnam.*

*După apariţia cărţii* John cel de fier, *a scris şi alte titluri încadrate în tendinţele actuale, printre care* The Sibling Society (Societatea descendenţilor), *în care argumentează că în ziua de astăzi trăim într-o cultură „adolescentină", şi* The Maiden King. The Reunion of Masculine and Feminine (Regele-fecioară. Reunirea masculinului cu femininul), *împreună cu Marion Woodman, autoarea unor cărţi de dezvoltare personală. Cea mai recentă lucrare a sa este* Eating the Honey of Words (Gustând din mierea cuvintelor), *o culegere „best of" a creaţiei sale poetice din ultimele trei decenii, alături de unele materiale mai noi. Locuieşte în Minnesota.*

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY

# Consolarea filozofiei

## Secolul al VI-lea

*„Contemplați întinderea şi statornicia cerurilor, iar apoi încetați în sfârşit să admirați lucrurile lipsite de valoare."*

*„... lipsa cunoaşterii de sine este firească la alte creaturi vii, dar pentru oameni ea este o pată morală."*

*„Aşadar, deşi imaginea în întregul ei v-ar putea părea vouă, muritorilor, plină de tulburare şi confuzie pentru că sunteți total incapabili să vă reprezentați această ordine a lucrurilor, cu toate acestea ele au fiecare modelul său, care le ordonează şi le îndreaptă în direcția binelui."*

*„Iată de ce", a continuat ea, „omul înțelept nu trebuie să se supere când este prins într-un conflict cu Fortuna, la fel cum pentru cel curajos este nepotrivit să fie nemulțumit atunci când răsună larma bătăliei. Pentru fiecare dintre ei dificultatea îi oferă oportunitatea; pentru cel curajos este şansa de a-şi mări faima, iar pentru cel înțelept, şansa de a împrumuta substanță înțelepciunii sale."*

## Pe scurt

**Indiferent ce vi se întâmplă, vă rămâne întotdeauna libertatea gândului.**

## În aceeaşi notă

Marcus Aurelius, *Meditații* (p. 40)
Viktor Frankl, *Omul în căutarea sensului* (p. 190)

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 8

# Boethius

Este dificil de supraestimat locul ocupat de *Consolarea filozofiei* în canonul dezvoltării personale. Deşi Boethius nu este un nume prea familiar în ziua de azi, timp de mai bine de un mileniu, în Occidentul creştin lucrarea lui nu a fost întrecută în popularitate decât de Biblie.

Viaţa lui Boethius a fost incredibil de privilegiată. Născut într-o familie aristocratică din fostul Imperiu Roman, cu numele Anicius Manlius Severinus Boethius, a fost adoptat de omul de stat Symmachus, cu a cărui fiică s-a însurat. Pregătit pentru putere, el a primit cea mai bună educaţie şi a fost făcut consul încă înainte de a împlini 30 de ani. Fiind un stâlp al Senatului şi al societăţii romane, era în acelaşi timp respectat ca un om erudit, care făcea traduceri şi comentarii din operele lui Aristotel, ce au avut rolul de a păstra vie tradiţia clasică în anii Evului Mediu. Însă scopul lui de a traduce toate lucrările lui Platon şi Aristotel şi de a armoniza ideile lor într-o singură operă nu a fost dus până la capăt niciodată. Asta deoarece Boethius a trăit într-o perioadă zbuciumată a istoriei.

Imperiul Roman se metamorfozase în „lumea creştinătăţii", despărţindu-se în Răsărit (Constantinopole) şi Apus (Ravenna). Deşi se păstraseră în cea mai mare parte vechile instituţii romane, conducătorul Italiei nu mai era acum un roman, ci un „barbar", ostrogotul Teodoric. Boethius a fost numit maestrul oficiilor la curtea lui Teodoric, un fel de şef de personal, care îndulcea relaţiile dintre Senat şi noul regim. Totuşi, o intrigă de curte l-a determinat pe Teodoric să-l acuze pe Boethius de trădare şi, cu toate că acesta şi-a susţinut nevinovăţia, a fost condamnat la moarte prin tortură.

Existența căreia nu-i lipsise nimic până atunci era acum năruită. Cum ar fi putut să-l ajute mult îndrăgita lui filozofie? Această situație teribilă i-a conferit postura cea mai adecvată pentru a-şi da răspunsul, deoarece a scris *Consolarea* în celula condamnaților la moarte.

## Roata norocului

Cartea începe când un prizonier descurajat, în celula sa (despre care putem presupune că este Boethius), este vizitat de o apariție, Doamna Filozofie. Auzind plângerile prizonierului împotriva nedreptății situației sale, Filozofia începe să-i argumenteze de ce nu ar trebui s-o învinovățească pe zeița norocului.

Norocul vine şi pleacă după cum îi este voia, de aceea nu ar trebui să ne bazăm niciodată pe el. Prizonierul îşi asociase „fericirea" cu înalta lui poziție socială, cu stima publică şi bogăția, însă Filozofia susține că acestea nu pot fi surse de fericire autentice dacă l-au adus acolo unde se afla în momentul respectiv. Când un om se bazează pe zeița norocului, ar trebui să se aştepte ca aceasta să plece aşa cum soseşte, la fel cum se întâmplă cu succesiunea anotimpurilor. În neagra lui supărare, Boethius uitase cum este alcătuită lumea.

Şi cum anume este ea alcătuită? Filozofia îl aduce pe prizonier în situația de a recunoaşte că binele cel mai înalt pe care îl putem căuta este Dumnezeu şi că goana omului după lucruri din exterior, cum sunt faima, bogăția sau puterea, reprezintă în realitate căutări ale adevăratei surse a fericirii. Spre deosebire de Fortuna, Dumnezeu este neschimbător şi poate fi găsit de orice om care îl caută în sinea sa. În mod paradoxal, cel care caută să-l cunoască pe Dumnezeu ajunge la cunoaşterea de sine.

Deşi deznădăjduit într-o oarecare măsură, prizonierul se plânge că oamenii haini câştigă de obicei în fața celor buni. Însă Filozofia pune la îndoială acest fapt, remarcând că omul rău care îşi atinge scopurile ajunge ca un animal, în timp ce omul bun, dacă reuşeşte, se ridică deasupra condiției umane, la nivelul divinităților. Aşadar, răul nu poate câştiga niciodată, din

moment ce „succesul" lui nu duce nicăieri, în timp ce toate încercările de bine ne înalță tot mai mult.

### Soarta şi Providența

Cartea conduce treptat către întrebări din ce în ce mai grele privind Providența şi libera voință. Spunându-i-se că în univers nimic nu este întâmplător, că Providența ordonează perfect toate lucrurile, prizonierul întreabă pe bună dreptate: „Atunci cum de au oamenii propria voință?" Filozofia îi explică faptul că „Dumnezeu vede în prezent înlănțuirea evenimentelor viitoare pornind de la alegerea liberă." Dumnezeu ştie ce se va întâmpla dacă facem o anumită alegere, însă nu intervine decât dacă i se cere călăuzirea.

Prizonierul află că, în timp ce Providența organizează fără efort universul ca pe un întreg, Soarta se ocupă de mişcarea în timp a ființelor luate individual. Cei care sunt mai aproape de Dumnezeu trăiesc într-un acord mai bun cu Providența şi pot, prin urmare, să se bazeze mai mult pe ea pentru ajutor; cei care cred că viața lor nu depinde decât de ei înşişi sunt deplin legați de soarta lor şi – din nou în chip paradoxal – exercită un control mai slab asupra propriului destin. Cei care apreciază liniştea cunosc intenția Providenței; cei care nu percep nimic altceva în afara tumultului şi haosului nu pot vedea decât severitatea sorții.

### Semnificația extrasă din suferință

Filozofia încearcă să-i arate lui Boethius că nimeni n-ar fi mai potrivit decât el, care s-a bucurat de bogăție, putere, faimă şi de toate avantajele unei poziții privilegiate încă de la naştere, să fie silit să reflecteze asupra valorii pe care o au până la urmă lucrurile materiale. Acestea nu-i oferă nicio protecție în fața nenorocirii care l-a atins şi sunt de fapt însăşi cauza sorții sale. În ultimele sale zile, scriind ca „prizonier", el are o perspectivă asupra întregii vieți. Îşi dă seama că realizările lui nu sunt atât de importante pe cât este autocunoaşterea dobândită acum.

Are revelația faptului că viața lui de până atunci fusese legată de puterea stăpânirii sau de formarea de sine voluntară. În timpul anului petrecut în închisoare, Boethius înlocuieşte principala sa obsesie de adolescent/adult cu o apreciere a unității şi integrității universului; se transformă dintr-un politician hrăpăreț într-un bătrân înțelept. Consolat de Filozofie, poate privi în perspectivă chiar şi către o moarte atât de oribilă.

## Impactul *Consolării*

*Consolarea* i-a inspirat pe Dante, Chaucer şi Toma d'Aquino şi a fost transpusă în limba engleză atât de regele Alfred (secolul al IX-lea), cât şi de Elisabeta I (secolul al XVI-lea). La nivel general, cartea a reprezentat o sursă de susținere a pietății şi introspecției pe care le asociem astăzi cu perioada Evului Mediu.

Dorința lui Boethius de a aduce lumină pentru publicul larg este exprimată prin forma pe care a dat-o *Consolării*, intercalând fragmentele de proză cu cele de poezie, într-un stil literar plin de voioşie, destul de popular până atunci. Cartea a fost concepută pentru a-l seduce pe cititor, aducându-l în situația de a-i accepta argumentele, şi utilizează în acest scop mijloace de încântare şi totodată de alinare.

BCU IAŞI/CENTRAL

## Comentarii finale

Deşi Boethius a fost una dintre marile minți ale epocii sale, cartea lui este mai presus de orice o lucrare personală, care i se adresează direct cititorului indiferent de epocă, oferindu-i sfaturi imediate, mângâiere şi inspirație. Tema principală, aceea a liberului arbitru, ar putea părea la o primă privire prea intelectualizată, dar ea este esențială de fapt pentru întreaga etică a dezvoltării personale, deoarece libertatea minții la care ajunge Boethius, în condițiile în care nu este însoțită şi de o libertate fizică, reprezintă chintesența maturizării omului. *Consolarea* constituie una dintre cele mai profunde dezbateri despre natura fericirii pe care veți avea vreodată ocazia să o citiți.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

# Cum poate Proust să vă schimbe viața

*„Deşi Proust nu a avut niciodată o părere bună despre această carte a sa, făcând referiri diverse la ea, ca fiind «nefericită» [1914], «amăgitoare» [1915] şi «urâtă» [1917],* În căutarea timpului pierdut *are avantajul de a indica destul de tranşant o temă centrală a romanului: căutarea cauzelor care duc la irosirea şi pierderea timpului. Departe de a fi o expunere de fapte urmărind desfăşurarea unei epoci mai lirice, este o poveste practică, universal aplicabilă, despre felul cum poate înceta irosirea vieții şi cum poate începe aprecierea ei."*

*„Deşi filozofii s-au preocupat de obicei de căutarea fericirii, s-ar părea că este cu mult mai înțelept să căutăm căile prin care putem să fim nefericiți în sensul strict al cuvântului şi într-un mod productiv. Revenirea cu stăruință a nefericirii semnifică faptul că elaborarea unui mod practic de abordare a ei a depăşit cu siguranță valoarea oricărei căutări utopice a fericirii."*

## Pe scurt

**Apreciați bogata experiență a vieții, în pofida circumstanțelor. Diminuarea aşteptărilor poate produce surprize plăcute.**

## În aceeaşi notă

Thomas Moore, *Îngrijirea sufletului* (p. 292)

## Capitolul 9

# Alain de Botton

Tatăl familiei Proust a fost un respectat profesor de igienă care a scris nenumărate lucrări ştiinţifice şi a călătorit mult. Fiul a devenit şi el doctor, cu o situaţie financiară prosperă şi pasionat de sporturi, o persoană atât de robustă încât supravieţuise după ce, într-un accident, trecuse peste trupul lui o trăsură cu cai.

Mai exista încă un fiu, un estet bolnăvicios care era întreţinut de părinţi şi nu-şi putea păstra nici măcar o slujbă simplă de bibliotecar. În perioadele când se simţea mai bine, el putea fi văzut la opera din Paris sau oferind diverse dineuri. Abia după ce amândoi părinţii i-au murit a fost şi el capabil să facă ceva în viaţă, iar acest lucru s-a întâmplat pe la treizeci şi cinci de ani, când a început să scrie în mod consecvent; aveau să mai treacă mulţi ani până să ajungă la recunoaştere. După cum povesteşte Alain de Botton, în faţa servitoarei sale Proust şi-a exprimat o speranţă la care părea aproape să fi renunţat: „Ah, Celeste, dacă aş putea fi sigur că aş avea tot atâta succes cu cărţile mele cât a avut tatăl meu cu bolnavii!"

Dacă avem în vedere faima pe care a dobândit-o Proust ulterior, pare puţin ridicol ca el să fi manifestat aşteptări atât de modeste. Totuşi, în ochii lui Alain de Botton această remarcă înglobează în ea sensul operei lui Proust: scriitorul căuta cu sinceritate să întreacă succesul tatălui său, inclusiv în calitate de vindecător. Cartea de faţă trece dincolo de meritele literare ale unei capodopere (*În căutarea timpului pierdut*), dezvăluindu-i puterea sa terapeutică şi dându-ne posibilitatea să vedem că prin prisma ei şi-ar fi dorit Proust să fie judecat, asta mai presus de orice.

## Scopurile suferinței

Proust era interesat de felul în care ar fi putut deveni utilă suferința; pentru el, aceasta era „însăși arta de a trăi". Remarcând că filozofii se aflau, prin tradiție, în căutarea teoriilor despre fericire, Alain de Botton găsește la Proust un tip de sfat mult mai util: în loc să facem din viața noastră un fel de Disneyland al aspirațiilor împlinite, este preferabil să găsim mijloacele prin care să putem fi „nefericiți într-un mod productiv".

Suferința pare să ne ia întotdeauna prin surprindere, deși probabil n-ar trebui să fie așa. Multe dintre personajele lui Proust nu știu să și-o asume, utilizând diferite mecanisme de protecție pentru a nu fi nevoiți să-și înfrunte „problemele" și devenind persoane insuportabile. Cel care este capabil să sufere vede logica amară în ceea ce simte, știind că absolut tot ce există la un moment dat își pierde inevitabil din intensitatea emoțională, rămânând în loc fărâme de înțelepciune.

Arta de a trăi, așa cum o înțelege Proust, nu are nimic de-a face cu un stil de viață grandios, ci cu identificarea valorii și a înțelesului în pofida circumstanțelor, nu prin intermediul lor. Percepută în acest fel, nefericirea productivă se dovedește a fi cu adevărat o cale potrivită de abordare a vieții.

## Cum să-ți faci prieteni... și să-ți păstrezi cu toate acestea locul în istorie

Proust avea o mulțime de prieteni care-l îndrăgeau foarte mult. Câțiva dintre ei au scris memorii luminoase ale vremurilor petrecute alături de romancier. De Botton ne arată cum a ajuns Proust să se bucure de o asemenea venerație.

În primul rând, pentru el prietenia nu reprezenta o ocazie de a-și deschide sufletul în fața celuilalt, chiar dacă respectivul era interesat să audă ce avea de spus. Într-adevăr, pentru a păstra un prieten și a beneficia cât mai mult de personalitatea acestuia, trebuie să-l lași pe el să vorbească. Proust era probabil iubit pentru calitatea lui de bun ascultător. În al doilea rând, el considera că prieteniile trebuie să fie pline de voie bună și nonintelectuale – conversația era o ocazie de a-l amuza pe celălalt și de a-l face să se simtă special.

Toate acestea ar fi putut fi luate direct dintr-o carte a lui Dale Carnegie referitoare la relațiile interpersonale. Prietenii lui Proust au inventat chiar verbul „a proustifica" pentru a exprima atenția și lauda exagerată față de cineva. Însă lucrurile nu se rezumau doar la atât: de Botton arată cu o remarcabilă intuiție cum Proust elimina în mod deliberat „adevărul" și planul intelectual din ecuația prieteniei, ceea ce-i permitea să-și manifeste în scris capacitățile de analiză care aveau precizia unor raze laser – păstrându-și astfel prietenii.

Mesajul pe care îl putem recepta de la acest maestru al prieteniei este acela de a nu aștepta prea mult de la prieteni și în general de a nu depinde de alți oameni pentru a fi fericit. Agățați-vă bine de cea mai profundă pasiune sau iubire (care de obicei nu este o persoană, ci un lucru care își exprimă nevoia de a fi împlinit sau cercetat – în cazul lui Proust, scrisul) și trăiți-vă viața în consecință. Satisfacția astfel obținută va situa în perspectiva lor corectă prietenia și celelalte relații interumane.

## Cum să vă faceți propria viață (care nu seamănă cu a nimănui altcuiva)

Dacă doctorul v-ar spune că mai aveți de trăit o săptămână, lumea vi se va părea minunată, ca un adevărat miracol. Oare de ce atunci când lucrurile decurg în mod normal, ajungem să fim atât de ușor deprimați, plictisiți sau sătui de tot și de toate? Proust credea că aceste din urmă stări, deși destul de firești, constituie de fapt o greșeală de percepție. Naratorul din cartea sa merge la mare sperând să vadă un țărm furtunos, întunecat și să audă țipetele tânguitoare ale păsărilor, dar nu găsește decât o stațiune absolut normală. Cu toate acestea, prietenul său pictor, Elstir, evidențiind unele lucruri simple cum ar fi albul rochiei de bumbac al unei femei în plin soare, reușește să-i redea naratorului capacitatea de a aprecia frumusețea.

Pentru mulți, numele „Proust" evocă secvențe de un rafinament și o calitate intelectuală de neegalat, o scriere care ne întoarce în timp într-un Paris al unei epoci de aur, când viața era într-un fel mai grandioasă și mai

bogată. De Botton ne spune cât de greşită este această percepție. Ironia omagiului său adus lui Proust constă în faptul că acesta conține avertismentul să nu-l iubim prea mult pe scriitorul francez. N-ar fi cazul să ne ostenim să vizităm oraşul Cambray, în care el şi-a petrecut câteva veri în copilărie, încercând să vedem aceleaşi lucruri pe care le-a văzut şi romancierul. Mai degrabă ar trebui ca, citindu-i opera, să căpătăm un simț mai înalt al percepției, pe care să-l putem folosi în orice loc şi în orice timp am trăi. A ne dori să fi trăit în vremea lui Proust, cu madlenele lui, cu trăsurile cu cai şi banchetele de epocă, ar fi o crimă comisă împotriva posibilităților oferite de prezent.

### Timpul

La un anumit nivel, opera lui Proust ne îndeamnă să apreciem clipa, micile detalii ale vieții. El voia ca noi să simțim splendoarea timpului, să ne desfătăm în lumina ei, iar stilul literar îi reflectă în chip faimos obsesia respectivă. Dacă o propoziție ar putea fi percepută ca o clipă măsurată în cuvinte, el s-a gândit să prelungească aceste clipe; dacă ceva merita să fie exprimat în scris, atunci această reprezentare trebuia să fie făcută în amănunt. De Botton menționează o frază care, scrisă cu caractere standard, s-ar întinde pe o distanță de patru metri sau ar înconjura de şaptesprezece ori o sticlă de vin!

BCU IASI/CENTRA

Pe un alt nivel, Proust a trăit într-o tăcută desconsiderare a timpului. *A la recherche du temps perdu* a fost tradus deseori ca *Amintirea unor lucruri din trecut* şi, într-adevăr, o viziune destul de comună asupra operei lui Proust îi atribuie calitatea reînvierii unor lucruri uitate cu intenţia deşteptării anumitor sentimente. Totuşi, impresia pe care n-o transmite de Botton este aceea că magistrala operă nu are deloc ca „subiect" timpul, ci mai degrabă, ca toţi marii romancieri, Proust a utilizat trecutul pentru a descrie o viziune asupra felului în care lucrurile sunt desprinse de timp. Evenimentele se petrec în trecut, însă profunda înţelegere a oamenilor, a iubirii şi a vieţii pe care ne-o oferă Proust nu este legată de timp. Tocmai această atemporalitate a lui Proust l-a inspirat pe de Botton să-şi scrie cartea.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITARA

## Comentarii finale

Oare această carte în şapte volume, cu un milion şi un sfert de cuvinte, considerată de mulți drept mai importantă operă a secolului XX, are vreo legătură cu dezvoltarea personală? Ideea că ar avea i-a enervat pe unii dintre marii admiratori ai lui Proust, deoarece Arta nu trebuie depreciată prin sugestii legate de valoarea terapeutică practică. Deşi cartea oferă o imagine cultă şi elitistă, Proust spunea cândva că cititorii pe care şi-i dorea reprezentau „acel gen de oameni care cumpără un volum prost tipărit înainte de a prinde un tren". Aşa cum bine a observat Alain de Botton, Proust nu a scris cu intenția de a fi recunoscut drept maestru al literaturii, ci pentru propria sa mântuire. Dacă pe el l-a ajutat, s-ar putea să-i ajute şi pe alții.

*Cum poate Proust să vă schimbe viața* nu este doar un omagiu adresat unei persoane, ci şi un tribut – chiar cu un soi de intenție ironică – destinat eticii dezvoltării personale. Marele serviciu adus celor care nu vor citi probabil niciodată opera geniului francez constă în posibilitatea de a-i cunoaşte filozofia esențială. O perspectivă proustiană asupra vieții, cu toată complexitatea şi subtilitatea ei, reprezintă acum o opțiune viabilă pentru cititorii care poate nu s-ar fi interesat să caute altceva dincolo de răspunsurile limpezi şi trandafirii ale unui Stephen Covey sau Anthony Robbins.

De Botton şi, prin intermediul lui, Proust îşi vor fi atins scopul dacă oamenii care în mod obişnuit ar citi cărți despre „managementul timpului" vor fi aduşi să reflecteze asupra naturii înseşi a timpului.

BCU IASI/CENTRUL DE DOCUMENTARE

### *Alain de Botton*

*De Botton a crescut în Elveția, a urmat cursurile școlii Harrow din Anglia și are o diplomă conferită de Universitatea din Cambridge. Deși abia trecut de treizeci de ani, lucrarea lui a fost deja tradusă în 16 limbi. Dintre celelalte cărți ale sale fac parte* Essays in Love (Eseuri despre dragoste) *(1993),* The Romantic Movement (Mișcarea romantică) *(1994),* Kiss and Tell (Sărută și povestește) *(1995) și* The Art of Travel (Arta călătoriei) *(2002).* The Consolations of Philosophy (Consolările filozofiei) *(2000) a fost adaptată pentru un serial de televiziune difuzat de British Channel 4, în care autorul a aplicat cugetările lui Socrate, Epicur, Seneca, Montaigne, Schopenhauer și Nietzsche la problemele cotidiene.*

*De Botton locuiește la Londra, unde este cercetător asociat pentru programul de filozofie de la University of London School of Advanced Study.*

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

# Tranziții. Înțelegerea schimbărilor în viață

*„În întreaga natură, creşterea implică accelerări şi transformări periodice: lucrurile evoluează încet pentru un timp şi nu pare să se întâmple nimic, până când dintr-odată coaja unui ou crapă, ramura înfloreşte, coada mormolocului se rupe, frunza cade, pasărea năpârleşte, începe hibernarea. La fel se întâmplă şi cu noi. Deşi semnele sunt mai puțin evidente decât în lumea frunzelor şi înaripatelor, funcția perioadelor de tranziție rămâne aceeaşi."*

*„Fie că v-ați ales sau nu schimbarea, în interiorul dumneavoastră există valențe, interese şi talente pe care încă nu le-ați explorat. Tranzițiile pregătesc terenul pentru o nouă etapă de creştere. Ele coboară cortina, pentru ca scena să poată fi pregătită în vederea unui act nou. Care este elementul prezent din viața dumneavoastră care aşteaptă tăcut în culise semnalul de intrare în scenă?"*

## Pe scurt

**Toate tranzițiile vieții au un tipar, a cărui cunoaştere ne ajută să abordăm mai uşor perioadele dificile ale existenței.**

### În aceeaşi notă

Martha Beck, *Găsirea propriei stele polare* (p. 46)
Robert Bly, *John cel de fier* (p. 64)
Joseph Campbell şi Bill Moyers, *Puterea mitului* (p. 100)
Clarissa Pinkola Estés, *Femei care aleargă cu lupii* (p. 182)
Thomas Moore, *Îngrijirea sufletului* (p. 292)

Capitolul 10

# William Bridges

William Bridges a început să scrie această carte constrâns fiind de împrejurări, pe când străbătea el însuşi o perioadă de schimbări şi descoperise că nu existau îndrumare pentru tranziţie. Spre surprinderea lui, *Tranziţii* şi-a găsit imediat nişa şi s-au vândut peste un sfert de milion de exemplare. Cititorii îşi transmit discret cartea unul altuia.

Profunzimea ei constă în faptul că nu este doar un manual care ne învaţă „cum să ne descurcăm", ci ne determină să observăm că procesul dezorganizării, morţii şi reînnoirii este fundamental pentru natură şi constituie o temă centrală în mitologie. Nu stabilitatea, ci această ciclicitate reprezintă evoluţia firească a lucrurilor. Intuitiv, ştim cu toţii asta, însă Bridges susţine că, dacă veţi accepta procesul respectiv în sinea dumneavoastră şi îl veţi analiza mai îndeaproape, veţi putea străbate mai uşor perioadele inevitabile de tranziţie.

## Calea tranziţiei

Una dintre caracteristicile interesante ale tranziţiei este aceea că apare pe neaşteptate. De exemplu, multe femei şi cupluri trec prin perioade dificile, când îşi pierd timpul şi libertatea personală, odată cu apariţia în viaţa lor a unui nou-născut. Înainte de a se putea bucura de minunea care este un copil, trebuie să facă faţă sfârşitului vechii lor vieţi, în care se loveau de mai puţine restricţii.

La una dintre întâlnirile grupului lui Bridges, axată pe tema tranziţiilor din viaţă, s-a prezentat un bărbat care fusese de curând avansat într-un post

important. Familiei lui nu-i mai lipsea acum nimic din ce avea nevoie, dar pentru el schimbarea era greu de suportat din punct de vedere psihic. De ce? Toți oamenii au un mod de viață propriu și într-un fel nu contează cu adevărat dacă suntem mulțumiți de el sau nu. Când are loc o schimbare, o trăim ca pe o pierdere. Chiar și o cântăreață care, după ce a dus-o greu ani de zile, cântând prin baruri, ajunge dintr-odată vedetă, chiar și un câștigător la loterie au nevoie de o perioadă de acomodare.

Morala este următoarea: nu trebuie să vă preocupe în primul rând dacă un eveniment este bun sau rău, ci dacă implică o schimbare importantă în viața dumneavoastră. Și nu fiți îngrijorați dacă o întâmplare pare relativ lipsită de logică; s-ar putea să fie pur și simplu cel mai evident simbol al schimbării, care trezește un răsunet mai adânc la nivel psihic.

### Singura constantă este schimbarea

Poate fi util să privim tranziția în contextul unei călătorii mai largi a vieții. Mulți sociologi consideră vârsta de 30 de ani ca un punct esențial de cotitură, o evoluție de la tinerețe la adevărata maturitate, pe când în trecut acest moment era plasat la vârsta de 21 de ani. Unii bărbați vin la Bridges și îi spun: „S-ar părea că am ajuns la vârsta bătrâneții când abia am ieșit din adolescență!" Un fapt cert este că tranzițiile se petrec pe parcursul întregii vieți și nu neapărat la vârste fixe.

Bridges aduce în discuție mitul lui Ulise și lunga lui călătorie spre casă, în care a trecut prin multe încercări și tribulații. Deși mare conducător, Ulise și-a dat seama că trebuia să se dezvețe de multe dintre comportamentele cu care fusese obișnuit până atunci. Unul dintre mesajele tranziției este acela că nu putem fi toată viața aceeași persoană, care face aceleași lucruri. În tinerețe, vă imaginați că viața după treizeci de ani este ca un câmp continuu de stabilitate. Totuși, rareori se întâmplă să fie așa, iar dacă viața pare la un moment dat prea așezată, fie vă hotărâți dumneavoastră să faceți o schimbare, fie vi se impune să o faceți.

În continuare, sunt prezentate cele trei faze ale tranziției indicate de Bridges, care respectă „riturile de trecere" identificate de antropologi și sunt evidente în majoritatea ritualurilor tribale.

### Sfârșiturile

Pentru a putea ajunge la un nou început este nevoie să accepți un sfârșit. La popoarele cu tradiții există o practică universală ca, atunci când un membru al lor urmează să sufere o tranziție interioară, să fie scos din contextul normal de viață. În vremurile noastre schimbătoare, am putea resimți nevoia *dezangajării* în decursul experienței normale.

Aceasta poate fi urmată de sentimentul *dezidentificării*, când nu prea mai știm cine sau ce suntem, odată cu dispariția vechilor motivații. O altă etapă este *dezamăgirea*, momentul în care ne dăm seama că felul în care percepeam până atunci lumea nu reflecta până la urmă foarte corect realitatea. Aceasta ar putea fi prima fază a tranziției, dar și ultima, deoarece nivelează terenul pentru un nou început și o nouă viziune asupra lumii.

Când este nevoit să facă față unui sfârșit, fiecare om are un stil al lui, dar orice sfârșit poate redeștepta vechi răni sau un sentiment de rușine. Dacă în copilărie ați fost în vreun fel determinați să vă simțiți nedemni, fiecare eșec aparent pe care îl veți suferi ulterior vă va trezi o durere acută, reamintindu-vă nevrednicia resimțită atunci.

Sfârșiturile nu înseamnă și sfârșitul nostru, deși uneori ne-ar putea da această senzație. În culturile tribale există ritualuri speciale, pentru ca oamenii să nu vadă într-un sfârșit ceva final, ci doar o etapă necesară pentru a începe o nouă viață.

### Zona neutră

De obicei, vrem să trecem cât mai repede prin perioada incomodă de după șocul unui sfârșit. Totuși, este posibil ca acesta să fie unul dintre cele mai valoroase momente ale vieții, când, din cauză că ați rămas „descoperiți",

sunteți pregătiți să luați în considerare şi alte moduri de a exista şi de a înfăptui. Bridges are câteva sugestii pentru timpul petrecut în starea de tranziție:

1. Găsiți-vă timp suficient pentru a sta singuri. Acceptați senzația de vid interior. Mergeți undeva unde sunt puține distracții, unde practic să puteți să nu faceți nimic, dar nu vă aşteptați la mari revelații. Esențial este să dați atenție viselor şi gândurilor.
2. Țineți un jurnal al experiențelor trăite în zona aceea neutră sau scrieți-vă autobiografia. Oferiți-vă şansa de a vă „rescrie" povestea vieții.
3. Încercați să descoperiți ce vreți cu adevărat sau care v-ar putea fi scopul vieții. Dacă astăzi ar fi ultima zi pe care o mai aveți de trăit, ce simțiți că ar fi trebuit să fi făcut până acum?

În cazul multora dintre marile figuri ale istoriei (Sfântul Pavel, Mahomed, Dante, Buddha) s-a manifestat nevoia de „a lua calea pădurii" sau a deşertului. Poate că nu aveți intenția să mântuiți lumea, însă puteți fi siguri că de mii de ani oamenii au căutat locuri de retragere sau măcar au avut această nevoie.

## Noi începuturi

Cum putem şti când trebuie să lăsăm în urmă zona neutră? Când vine momentul noului început măreț? Deseori, începuturile pot fi sesizate doar privind retrospectiv. Atunci când se produc, nu par impresionante. La o petrecere la care n-am fi vrut să mergem întâlnim pe cineva care devine până la urmă jumătatea noastră sau acasă la un prieten deschidem o carte care ne schimbă viața pentru totdeauna.

Când suntem pregătiți să mergem mai departe, încep să apară oportunitățile. Este o perioadă incitantă. Bine ar fi să o luați binişor şi să păstrați măcar o oarecare formă de continuitate cu vechea dumneavoastră viață. Având proaspete în minte revelațiile din perioada de tranziție, nu vă lăsați descumpăniți dacă lucrurile nu se mişcă atât de repede pe cât v-ar plăcea. Bridges aminteşte zicala Zen: „După iluminare, urmează spălatul rufelor."

## Comentarii finale

Dacă ați trăit experiența unei tranziții importante – un divorț, reluarea studiilor universitare, începutul unei cariere noi –, apare de obicei sentimentul că „o luați de la zero" încă o dată, că toți anii trecuți au fost irosiți. Este foarte probabil să gândiți: „Poate ar fi trebuit să rămân și să continui ceea ce făceam – în definitiv, nu era chiar așa de rău."

Cartea lui Bridges poate fi un sprijin și un factor de motivare, deoarece ne arată că tranziția nu este sfârșitul tuturor lucrurilor, ci un proces ciclic a cărui recompensă supremă este un simț al direcției mult mai clar decât înainte. Autorul îl citează pe Ralph Waldo Emerson, care spunea: „Omul este măreț nu prin obiectivele propuse, ci prin tranzițiile sale". Dacă vă puteți obișnui să treceți cu bine prin perioadele dificile, veți fi mult mai încrezători în privința felului în care vă veți trăi viața în general.

S-ar putea ca această carte fundamentală să nu vă captiveze chiar acum, dar este bine să vă amintiți de ea data viitoare când veți începe să simțiți că o perioadă stabilă din viață se apropie de sfârșit.

### *William Bridges*

*După ce a fost un timp profesor de limba engleză, la mijlocul anilor 1970 Bridges s-a îndreptat către domeniul managementului tranzițiilor. În prezent, lucrează în calitate de consultant și lector, creând strategii de tranziție pentru mari companii, ca Intel, Apple și Shell.*

*Printre celelalte cărți ale sale se numără și bestsellerurile* Jobshift (Schimbarea locului de muncă), Creating You & Co (Crearea propriei companii) *și* Managing Transitions (Managementul tranziției[1]). *Cea mai recentă lucrare a lui,* The Way of Transition (Cum decurge o tranziție), *a fost scrisă ca urmare a pierderii soției sale, Mondi. William Bridges locuiește în Mill Valley, California.*

---

[1] *Managementul tranziției*, William Bridges, editura Curtea Veche, București, 2004. (n.trad.)

1980

# Cum să te simți bine. Noua terapie pentru buna dispoziție

*„Nu-i nevoie să aveți o depresie severă pentru a beneficia în mod consistent de aceste metode noi. Cu toții putem profita de ele făcând din când în când câte un „acordaj" mental. Cartea aceasta vă va arăta exact ce aveți de făcut când sunteți cu moralul la pământ."*

*„Care este cheia pentru a vă elibera din temnița emoțională? Simplu: gândurile dumneavoastră vă creează trăirile emoționale; de aceea, emoțiile nu pot dovedi acuratețea gândurilor. Dacă aveți sentimente neplăcute, înseamnă doar că gândiți negativ şi credeți ceea ce gândiți. Emoțiile urmează gândurile la fel de sigur cum bobocii de rață îşi urmează mama."*

## Pe scurt

**Trăirile emoționale nu sunt fapte. Întrebați-vă întotdeauna dacă emoțiile dumneavoastră reflectă corect realitatea.**

## În aceeaşi notă

Daniel Goleman, *Inteligența emoțională* (p. 212)
Martin Seligman, *Optimismul se învață* (p. 356)

Capitolul 11

# David D. Burns

*Cum să te simți bine* a apărut ca urmare a nemulțumirii față de tratamentul freudian obișnuit pentru depresie. Aaron T. Beck, mentorul lui David Burns, a descoperit că nu existau dovezi empirice ale succesului psihanalizei în tratamentul pacienților deprimați. În realitate, pacientul ajunge în general să se simtă un ratat. Freud credea că dacă un pacient își recunoștea marile defecte, exista o mare probabilitate ca ele să fie identificate corect.

Experiența lui Beck privind persoanele deprimate indica existența unei contradicții între realizările acestora și opinia lor curentă despre propria persoană. Observatorul nu putea înțelege de ce pacienții se lamentau, afirmând că nu erau buni de nimic. Beck a ajuns la concluzia că depresia era rezultatul unei gândiri greșite. Gândurile negative sau incorecte îi induc unei persoane un set întreg de simptome depresive, care tind apoi să-i agraveze starea. Acest tip de abordare a pus bazele terapiei cognitive, care învață pacienții să iasă singuri din starea depresivă, respingându-și propriile gânduri, până când se eliberează de părerile greșite despre ei înșiși.

Cercetările respective au stârnit un val general de interes, care a transformat metoda cognitivă într-un pilon al tratamentului modern al depresiei, alături de medicamente și alte forme de psihoterapie.

## Cum a fost scrisă cartea

David Burns a făcut parte din echipa Centrului pentru Terapia Cognitivă al lui Beck de la Universitatea din Pennsylvania, iar *Cum să te simți bine* a popularizat rezultatele tratamentelor și cercetărilor clinice. Deși lucrarea lui

Burns nu mai este de acum o noutate, ea reprezintă în continuare o superbă introducere în metoda terapiei cognitive pentru rezolvarea stărilor depresive şi continuă să fie un bestseller.

Nu veţi fi dezamăgiţi nici dacă sunteţi în căutarea unei abordări mai clinice a creşterii potenţialului personal şi a autocontrolului decât o fac în general cărţile de dezvoltare personală (specialiştii americani din domeniul sănătăţii psihice au desemnat-o ca fiind pe locul 1 într-o listă de 1000 de cărţi de tratament al depresiei prin efort personal). Graficele, tabelele şi rapoartele imaginare doctor-pacient ar putea părea puţin mai greoaie pentru unii cititori, dar pot fi omise uşor la lectură.

*Cum să te simţi bine* nu este un simplu manual împotriva depresiei. S-au vândut trei milioane de exemplare, asta şi pentru că vă învaţă cum puteţi naviga pe apele mai lumeşti ale trăirilor emoţionale de fiecare zi. La fel cum cartea lui Seligman *Optimismul se învaţă* a avut ca punct de plecare cercetarea întreprinsă în domeniul neajutorării învăţate, şi studiile doctorilor Beck şi Burns despre „fierea neagră" a depresiei s-au concretizat într-o carte care vă spune cum să cultivaţi contrariul: starea de bucurie şi autocontrolul prin care aceasta poate fi indusă.

Vă propunem în cele de mai jos o incursiune în ideile principale ale cărţii.

### Demistificarea depresiei

- În întreaga istorie a psihiatriei, depresia a fost considerată o tulburare emoţională. Perspectiva cognitivă este aceea că boala depresivă este creată sau agravată printr-o eroare de gândire. Depresia este o boală pe care n-ar trebui s-o contractăm.
- Gândurile negative au efectul bulgărelui de zăpadă. Este suficient unul singur ca să antreneze după el un caz uşor de depresie, care, la rândul lui, se dezvoltă într-o înnegurare şi deformare a percepţiei generale, toată existenţa ajungând să pară mizerabilă sau lipsită de sens. Pentru un om deprimat, lipsa lui de valoare, exprimată prin mai multe atribute – doborât,

ineficient, pustiit şi defavorizat – pare a fi adevărul absolut. Pacienţii depresivi îşi pierd practic capacitatea de gândire clară şi, cu cât depresia este mai pronunţată, cu atât deformarea este mai pregnantă. Acolo unde există o gândire clară şi un simţ al perspectivei, nu se poate ca ele să nu fie însoţite de un nivel sănătos al respectului de sine şi încrederii în propria persoană.

- Burns diferenţiază tristeţea autentică de depresie. Prima face parte din fiinţa omenească, ne îmbogăţeşte experienţa de viaţă şi cunoaşterea de sine. Ultima ne sufocă, închizându-ne toate perspectivele asupra posibilităţilor vieţii.

## Trăirile emoţionale nu sunt fapte

- Avem tendinţa de a crede că trăirile noastre reflectă un adevăr evident, dincolo de orice îndoială. Emoţiile ne păcălesc, determinându-ne să le considerăm „corecte", iar impresiile negative pe care le avem în legătură cu propria persoană şi propriile capacităţi par indiscutabile. Ni se spune „să avem încredere în ceea ce simţim". Dar dacă gândurile care alimentează emoţiile nu sunt raţionale sau se bazează pe idei greşite sau prejudecăţi, este foarte riscant să ne încredem în sentimente.
- Burns utilizează această analogie: „Emoţiile urmează gândurile la fel de sigur cum bobocii de raţă îşi urmează mama. Dar faptul că bobocii merg cu încredere după ea nu înseamnă că mama ştie încotro se îndreaptă." Emoţiile figurează cam printre ultimele lucruri în care ar trebui să avem încredere, pentru că „trăirile emoţionale nu sunt fapte".
- Oare simplul fapt de „a vă simţi minunat" să însemne că sunteţi o persoană cu adevărat plină de merite? Dacă răspunsul este „nu", atunci logic ar fi ca nici impresiile proaste despre sine să nu aibă nicio semnificaţie în ceea ce priveşte valoarea personală. „Senzaţiile dumneavoastră nu vă determină valoarea,

ci numai starea relativă de confort sau disconfort", spune Burns. Deloc surprinzător, el ne dă sfatul să nu ne atribuim niciodată calificative ca „bun de nimic" sau „vrednic de dispreț". Nu suntem lucruri imuabile care pot fi judecate în acest fel. Fiecare om este un fenomen fluid, evolutiv, care desfide judecățile simpliste. S-ar putea ca unele aspecte ale comportamentului nostru să fie lipsite de valoare, dar nu există niciun sens logic pentru a extinde o anumită opinie despre un fapt singular, transformând-o în judecată de valoare asupra ființei noastre esențiale.

## Cum se poate ajunge la un coeficient de iritabilitate scăzut

- Cele două modalități în care abordăm mânia şi iritabilitatea sunt: îndreptarea lor către interior, unde începe un proces de coroziune lăuntrică şi se instalează o stare de depresie şi apatie; şi manifestarea lor sau „eliberarea în exterior".
- Manifestarea poate fi uneori o cale eficientă, dar simplistă, şi vă poate aduce chiar o serie de necazuri. Abordarea cognitivă transcende ambele soluții de mai sus, eliminând practic nevoia de a gestiona mânia, pentru că, de la bun început, aceasta nu există decât într-o măsură nesemnificativă. Totuşi, ar trebui să vă dați seama în primul rând că starea de mânie este indusă de „gândirea înfierbântată" şi nu de evenimente. Dacă se întâmplă ceva ce poate fi considerat rău sau neplăcut după orice standard, ar trebui să fiți capabili să vă alegeți modul de conduită, nu să cădeți pradă reacțiilor automate sau necontrolate. Dacă sunteți mânioşi, lucrul acesta se întâmplă pentru că aşa ați ales dumneavoastră.
- V-ar plăcea să vă depăşiți teama de a fi criticați? Sau chiar mai mult decât atât, să puteți da o ripostă când sunteți supuşi criticilor, dar într-un fel lipsit de patimă, calm şi nedefensiv? Această abilitate ar putea avea un impact extraordinar asupra

autoaprecierii. Criticile ar putea fi îndreptățite sau nu, ori s-ar dovedi juste doar într-o oarecare măsură, dar veți afla clar acest lucru punând unele întrebări esențiale. Vorbiți explicit, chiar dacă vi s-au adresat cuvinte aspre sau prea personale. În acest fel, fie se va evidenția adevărul celor spuse, oferindu-vi-se ocazia să vă remediați comportamentul, fie se va dovedi că persoana respectivă vorbea la mânie, caz în care veți ști că reproşurile ei au fost mai degrabă expresia propriei frustrări decât o critică adevărată în ceea ce vă priveşte. În ambele situații, nu va fi nevoie de o reacție emoțională negativă din partea dumneavoastră. Rămâneți într-o poziție din care fie puteți utiliza criticile, fie le puteți respinge, văzându-vă mai departe de viața dumneavoastră. Puteți totodată dezamorsa vehemența criticii.

- De multe ori, mânia apare ca o reacție de apărare la diminuarea respectului de sine. Totuşi, învățând să vă controlați acest sentiment, vă puteți menține nezdruncinat respectul de sine, refuzând să transformați orice situație într-una de tip emoțional. După cum spune Burns, „rareori aveți nevoie de mânie pentru a fi om". Nu înseamnă că, dacă vă veți controla sentimentele, veți deveni un fel de robot, ci din contră, veți avea mult mai multă energie pentru a vă trăi viața şi a vă bucura de ea.

## Restul cărții

- Cartea conține şi unele capitole excelente despre vinovăție, eliberarea de „nevoia de aprobare" şi „nevoia de a fi iubiți", muncă („Munca nu este echivalentă cu valoarea dumneavoastră"), importanța fixării unor scopuri modeste („Îndrăzniți să fiți oameni obişnuiți! Căi de evitare a perfecționismului") şi despre „Cum să învingeți tendința către trândăvie".
- Probabil în mod surprinzător, ultimul capitol al cărții se ocupă de tratamentul medicamentos al depresiilor (de exemplu cu

Prozac). Utilizate simultan cu terapia cognitivă, medicamentele au deseori efect, deoarece îi dau persoanei în cauză capacitatea de a gândi mai rațional și pe aceste baze cresc șansele ca terapia cognitivă să fie mai eficientă.

## Comentarii finale

S-ar putea să considerați că dispoziția capricioasă și comportamentul autodistructiv fac parte în mod firesc din natura omului. Ceea ce ne uimește cu adevărat la cartea *Cum să te simți bine* nu este doar faptul că spulberă acest mit, ci și cel că ne arată cât de ușor pot fi prevenite aspectele de mai sus punând în practică principii și tehnici eficiente. Majoritatea depresiilor reprezintă de obicei doar o cădere în rutină și consecința uitării folosirii mecanismului original de urmărire a scopului. Dacă până acum poate că vă gândeați că „acestea sunt sentimente profunde importante, pe care trebuie să le iau în seamă", acum le veți putea percepe drept ceea ce sunt cu adevărat: o pierdere de vreme.

Controlul emoțional nu implică transformarea ființei umane într-un robot, ci îi sporește virtuțile omenești. Importanța cărții *Cum să te simți bine* constă în crearea unui făgaș pentru apariția altor titluri de succes, ca *Inteligența emoțională* și *Optimismul se învață*, ce reprezintă încercări colective de a reinstala rațiunea ca putere suverană, care unește și domină teritoriul emoțional.

### *David D. Burns*

*Burns a urmat Colegiul Amherst şi a obţinut titlul de doctor în medicină la Universitatea Stanford. Şi-a definitivat practica psihiatrică la Universitatea din Pennsylvania, unde a ocupat postul de psihiatru-şef al Centrului Medical. A fost profesor invitat la Harvard Medical School şi profesor asociat de psihiatrie clinică la Stanford University School of Medicine, unde i s-a decernat distincţia de „Profesorul anului" din partea rezidenţilor care au absolvit în 1998. Burns susţine conferinţe pentru grupuri profesionale din întreaga lume.*

*În afară de cartea de mare succes* Feeling Good Handbook (Manual pentru cei care vor să se simtă bine), *derivată din lucrarea principală, Burns a publicat* Love Is Never Enough (Iubirea nu este niciodată suficientă), *în domeniul relaţiilor, şi* Ten Days to Self-Esteem (Zece zile dedicate respectului de sine).

B.C.U. M. EMINESCU IAŞI

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1987

# Puterea mitului

*„MOYERS: Ți se întâmplă vreodată, când te lași condus către suprema fericire, să ai sentimentul, așa cum îl am eu uneori, că ești ajutat de mâini nevăzute?"*

*CAMPBELL: Tot timpul. Este absolut miraculos. Am chiar o superstiție care s-a accentuat în sinea mea ca urmare a faptului că aceste mâini invizibile își fac apariția mereu – adică, dacă îți urmezi calea către fericire, te înscrii pe un făgaș care a existat tot timpul în acel loc, așteptându-te pe tine, iar viața care ți-a fost destinată este chiar cea pe care o trăiești. Când îți poți da seama de lucrul acesta, începi să întâlnești oameni care activează în acel domeniu care-ți asigură fericirea, iar ei îți deschid ușile. Sfatul meu este să-ți urmezi fericirea și să nu-ți fie teamă. Ți se vor deschide căi nebănuite înainte."*

## Pe scurt

**Întotdeauna ocupați-vă de ceea ce vă pasionează și apreciați-vă propria viață ca pe o călătorie minunată.**

### În aceeași notă

Martha Beck, *Găsirea propriei stele polare* (p. 46)
James Hillman, *Codul sufletului* (p. 234)
Thomas Moore, *Îngrijirea sufletului* (p. 292)
Carol S. Pearson, *Eroul lăuntric* (p. 316)

Capitolul 12

# Joseph Campbell şi Bill Moyers

Autorul acestei cărți pline de dinamism a avut o viață foarte plină. Campbell a fost un adevărat povestitor, petrecându-şi zilele descoperind şi depănând poveşti şi mituri vechi, despre care simțea că aveau forța de a mai diminua înstrăinarea omului în societatea modernă. Deşi era un mitolog respectat, a jucat un rol cheie în crearea unei poveşti moderne, *Star Wars (Războiul stelelor)*. Regizorul George Lucas a susținut că *The Hero with a Thousand Faces (Eroul cu o mie de fețe)* (1949) a fost catalizatorul producerii filmului, iar Campbell însuşi ar fi fost cel care a inspirat crearea personajului Yoda, bătrânul înțelept.

Totuşi, Campbell n-ar fi trebuit să-şi îndrepte ironia la adresa proporțiilor mitice pe care le lua viața lui, din moment ce una dintre ideile sale cheie este aceea că viața oricui poate semăna cu un mare mit. Ideea de „călătorie a eroului" a avut un impact uriaş, deschizând traiectorii mărețe pentru multe persoane modeste din fire.

*Puterea mitului* este un fel de discuție la un foc de tabără, între Campbell şi scriitorul-jurnalist Bill Moyers, conținând poveşti şi simboluri ale civilizației. Filmările făcute pentru un serial de televiziune la ranch-ul Skywalker al lui George Lucas au captivat imaginația publicului american şi cartea a devenit un bestseller. Campbell nu a mai trăit mult după înregistrări, iar *Puterea mitului* a devenit un cadru final al înțelepciunii şi capacităților lui de cunoaştere.

## Puterea mitului

Marea întrebare pusă de Campbell era: „Cum poate avea un mit atâta putere de influență asupra cuiva în ziua de azi?" Sunt oare viețile noastre comparabile cu cea a lui Ulise sau a zeiței Artemis?

El nutrea convingerea că personajele mitice au funcția de arhetipuri ale posibilităților omeneşti: ele înfruntă o serie de probleme şi felul în care acționează ne oferă o idee despre cum ne-am putea descurca în viață. Identificarea cu tânărul războinic Arjuna din *Bhagavad-Gita*, de exemplu, nu este o infatuare, ci reprezintă acceptarea faptului că putem învăța ceva de la acesta. În cadrul mitologic nu ne-am putea simți niciodată cu adevărat singuri, deoarece aici există călăuzire pentru spiritul uman al oricui, oferte de hărți pentru fiecare ciclu de viață sau pentru orice experiență prin care am putea trece. El numea mitologia „cântecul universului", a cărui armonie a fost creată de o mie de culturi şi popoare diferite. Existența miturilor poate fi o sursă de putere pentru toate experiențele personale. Fără ele, viața nu ar semăna decât cu o serie lipsită de sens de suişuri şi coborâşuri.

Campbell spunea că în mituri nu căutăm sensul existenței. Scopul acestora este de a ne face să apreciem „aventura vieții". Dacă n-am avea sentimentul încadrării într-o istorie mai largă a imaginației şi experienței umane, viața noastră ar fi lipsită de romantism şi profunzime. Poveştile reale şi imaginare pe care le purtăm cu noi reprezintă numai o părticică dintr-un vast material disponibil; cunoştințele privind cultura şi arta trecutului ne pot îmbogăți neînchipuit de mult viața.

## Calea către suprema fericire

În *Puterea mitului*, Campbell vorbea despre ideea medievală a roții norocului, o metaforă pentru viață, care ne-a subjugat de-a lungul a sute de ani. Roata are un ax, de la care pornesc spițele către margine. Pe măsură ce se rotește în timp, ne agățăm de obezile ei, care ne poartă în sus sau în jos, făcându-ne să trecem prin momente minunate sau nefaste. În vremurile moderne, urmărirea unor recompense cum ar fi un salariu mai mare, mai multă putere sau un corp mai frumos este echivalentă cu agățarea de marginea roții norocului. Ne ținem bine de ea, uneori toată viața, urmând acest ciclu neîntrerupt al plăcerii și durerii.

Ideea roții norocului ne oferă însă și propria soluție: posibilitatea de a învăța să trăim în mijloc, centrați, cu toată atenția îndreptată asupra a ceea ce Campbell numea „suprema noastră fericire". Aceasta poate consta într-o activitate, o muncă sau o pasiune care are puterea de a ne captiva la nesfârșit. Deși este numai a noastră, s-ar putea totuși ivi ca o surpriză totală, deoarece este posibil să-i opunem rezistență ani de zile. În terminologia psihologică modernă, suprema fericire este impresia de „flux/plutire" (vezi Csikszentmihalyi) pe care o trăim când facem acele lucruri la care ne pricepem cel mai bine. Atunci, timpul pare să stea în loc și suntem creativi fără niciun pic de efort. Este o stare de bucurie intensă, diferită de o plăcere elementară.

Campbell a zugrăvit fericirea supremă ca pe o cale care v-a așteptat dintotdeauna, de-a lungul căreia se află „mâini ascunse" care parcă vă ajută să atrageți situațiile potrivite pentru a împlini ceea ce urmăriți. În termeni mitologici, suprema fericire este reprezentată de mama cosmică, ce păzește o fântână nesecată, oferind alinare, bucurie și protecție pentru viața pământească.

În altă carte, *The Way of Myth (Calea mitului)*, Campbell spunea că a putut vedea cum unii oameni și-au petrecut toată viața urcând pe „scara succesului", pentru a descoperi până la urmă că o sprijiniseră din greșeală de un alt perete. Personajul interpretat de Kevin Spacey în filmul *American Beauty* este întruchiparea unui bărbat a cărui viață a fost dictată în întregime

de aşteptările altor oameni şi care, sătul să-şi trăiască viaţa agăţat de marginile roţii, se hotărăşte în sfârşit să facă ceea ce voia. Mesajul filmului şi al esenţei scrierilor lui Campbell este acela că banalitatea vieţii dumneavoastră curente este întotdeauna în aşteptarea naşterii unei poveşti măreţe.

### Călătoria eroului

Volumul impresionant de lecturi ale lui Campbell este legendar. El s-a întors din Europa în Statele Unite cu numai câteva săptămâni înainte de Marele Crah de pe Wall Street şi timp de cinci ani nu a avut nicio slujbă. Cu toate acestea, perioada respectivă a fost pentru el una foarte bogată: „Nu trăiam cu impresia că sunt sărac, ci doar cu aceea că nu aveam bani." Fericirea lui supremă era în esenţă lectura permanentă, de zi cu zi, într-o baracă închiriată aproape pe nimic.

Ceea ce începuse ca o simplă sete de cunoaştere a devenit o căutare a „cheii tuturor mitologiilor". Cu cât citea mai mult din poveştile diferitelor popoare, cu atât îi devenea mai clar că la baza lor exista un şablon pe care-l urmau cele mai multe dintre ele: „călătoria eroului", o succesiune de experienţe de viaţă care pun personajul la încercare şi-i dovedesc, în acelaşi timp, calităţile de erou.

Miturile încep tipic cu protagonistul aflat în mediul lui şi trăind o viaţă liniştită, dar care nu-i aduce împlinire. Apoi se întâmplă ceva şi el sau ea simte „chemarea" să plece în aventură urmărind un anumit scop sau o ţintă anume. În legenda arthuriană, regele Arthur începe căutarea Sfântului Graal; în *Odiseea*, Ulise încearcă pur şi simplu să se întoarcă acasă; în *Războiul stelelor*, Luke Skywalker trebuie s-o salveze pe prinţesa Leia. După numeroase probe mai mărunte, eroul parcurge o încercare supremă, în care totul pare pierdut, după care urmează triumful de un anumit fel. Ulterior, eroul trebuie să încerce să-şi aducă „elixirul magic" (o cunoaştere secretă sau un anumit obiect) înapoi acasă, în lumea reală. Şablonul folosit are multe subtilităţi şi variaţiuni, însă acestea sunt etapele esenţiale.

Care este relevanța călătoriei eroului în vremea noastră? Sau, așa cum l-a întrebat Moyers pe Campbell, prin ce diferă eroul de lider? Liderul, spune Campbell, este o persoană care își dă seama de ceea ce trebuie făcut și realizează acel lucru, este cineva priceput la organizarea unei companii sau a unei țări; eroul, în schimb, este cel care creează ceva nou. (În lumea afacerilor de astăzi, orientată către inovații, călătoriile personale devin în mod evident importante.)

## Comentarii finale

Miturile ne revelează incredibilul potențial de a trăi cât mai multe experiențe în viață, sub orice formă ar veni ele. „Întotdeauna simt un oarecare disconfort când se vorbește despre oamenii obișnuiți, deoarece eu nu am întâlnit niciodată bărbați, femei sau copii obișnuiți", spune Campbell. Totuși, el recunoaște că sunt prea mulți cei care acceptă tristețea și disperarea unei vieți lipsite de autenticitate, trăind fără să cunoască fericirea supremă sau neștiind chiar că aceasta există.

Campbell a fost un spirit enciclopedic, care putea fi fascinat de orice subiect. Observând tendința civilizației occidentale către specializare, se mândrea că el era, dimpotrivă, un generalist, capabil să vadă caracteristicile comune ale tuturor poveștilor și experiențelor de viață. Reînvierea noțiunii de erou le-a oferit oamenilor un model pe care își puteau monta propriile experiențe și visuri. Fiind prezentă în toate miturile omenirii, noțiunea respectivă nu cunoaște granițe naționale. Conceptul nu implică lăcomia sau precipitarea (viața lui Campbell însuși este un bun exemplu), ci savurarea bogăției momentului. Semnificativ este și faptul că accentuează mai degrabă cunoașterea de sine decât expansiunea eului.

Mișcarea pentru „potențialul uman" a anilor 1960 și 1970 a avut importanța ei, dar pe Campbell l-a determinat să ne reamintească ceea ce miturile au susținut de mii de ani: fiecare om are dreptul de a deveni un erou în felul lui.

### *Joseph Campbell*

*Născut în 1904 în New York, Campbell se delecta în copilărie cu mitologia amerindienilor. Când avea 15 ani, casa familiei a ars din temelii, catastrofă în care i-a pierit bunica şi i-a fost distrusă toată colecţia de cărţi şi relicve indiene. A studiat biologia şi matematica la Colegiul Dartmouth, apoi s-a transferat la Universitatea din Columbia, unde a scris o lucrare de masterat pe tema legendelor arthuriene. A înregistrat performanţe excelente şi ca atlet, stabilind recordul oraşului New York la alergări pe o jumătate de milă, şi a cântat la saxofon în formaţii de jazz.*

*În 1927 i-a fost acordată o bursă care i-a permis să studieze limbile clasice la Universitatea din Paris, înainte de a se transfera la Universitatea din München pentru a citi literatură sanscrită şi filozofie indoeuropeană. Revenind în Statele Unite, s-a instalat într-o baracă de lângă Woodstock timp de câţiva ani, perioadă în care a şi călătorit prin California, unde i-a întâlnit pe John şi Carol Steinbeck, ca şi pe vecinul lor Ed Ricketts, imortalizat de Steinbeck în cartea sa* Cannery Row.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY

*Prima slujbă adevărată a lui Campbell a fost un post modest la un colegiu nou pentru fete, Sarah Lawrence, unde a rămas timp de 38 de ani, căsătorindu-se cu o fostă studentă şi dansatoare, Jean Erdman. Şi-a lărgit treptat lista publicaţiilor, incluzând* A Skeleton Key to Finnegan's Wake (Un şperaclu pentru Veghea lui Finnegan) *(1944) şi traducând şi coeditând* Upanişadele. The Hero with a Thousand Faces (Eroul cu o mie de feţe) *a fost publicată în 1949.*

*Campbell a susţinut conferinţe în faţa unui auditoriu divers, din care au făcut parte Departamentul de Stat al SUA, Academia de Ştiinţe a URSS şi Institutul Esalen, şi a călătorit mult. Dintre ultimele sale opere reţinem seria* The Masks of God (Măştile lui Dumnezeu) *(1969),* The Mythic Image (Imaginea mitică) *(1974) şi* The Inner Reaches of Outer Space (Efecte lăuntrice ale lumii exterioare) *(1986). A murit în Honolulu în 1987.*

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

# Nu-ți bate capul cu mărunțișurile... și, în fond, toate sunt mărunțișuri

*„Atât de mulți oameni își cheltuiesc atât de multă energie vitală «bătându-și capul cu mărunțișuri», încât pierd complet legătura cu magia și frumusețea vieții. Dacă vă veți angaja să urmăriți acest scop, veți descoperi că aveți mult mai multă energie pentru a fi mai amabili și mai blânzi."*

*„Unul dintre principalele motive pentru care atât de mulți dintre noi sunt grăbiți, înfricoșați și într-o permanentă competiție, continuând să-și trăiască viața ca și cum ar fi o situație de urgență majoră, este teama că, dacă am fi mai pașnici și mai afectuoși, dintr-odată n-am mai reuși să ne atingem obiectivele, devenind leneși și apatici. Puteți elimina această frică înțelegând că tocmai contrariul este adevărat. Gândirea înspăimântată, înnebunită, consumă o cantitate uriașă de energie și ne secătuiește viața de elementele de creativitate și motivație."*

## Pe scurt

**Amânați-vă micile bătălii; în acest fel vă veți putea bucura mai mult de compania altor oameni și de viață în general.**

### În aceeași notă

Marc Aureliu, *Meditații* (p. 40)
Wayne Dyer, *Adevărata magie* (p. 168)
Norman Vincent Peale, *Forța gândirii pozitive* (p. 308)
Martin Seligman, *Optimismul se învață* (p. 356)



BCU IASI CENTRU LIBRARY

## Capitolul 13

# Richard Carlson

*Nu-ți bate capul cu mărunțișurile* a fost un bestseller internațional de mari proporții. În introducere, autorul povestește cum s-a născut acest titlu. Carlson a fost rugat de un editor dintr-o altă țară să obțină de la autorul de bestselleruri Wayne Dyer o notă de apreciere pentru cartea sa, *You Can Feel Good Again (Te poți simți bine din nou)*. Deoarece dr. Dyer îi mai oferise o prezentare de copertă pentru o carte apărută anterior, Carlson a spus că va încerca și i-a adresat acestuia o rugăminte printr-o scrisoare. Timpul trecea și nu primea niciun răspuns, iar după șase luni a primit de la editură un exemplar al ediției apărute în țara respectivă. A fost foarte iritat când a văzut că editorul utilizase reclama pentru ultima sa carte și de data aceasta și i-a trimis lui Dyer milioane de scuze, explicându-i că încerca să determine retragerea tirajului din librării. După câteva săptămâni de îngrijorare pentru el, Dyer i-a răspuns următoarele:

> *„Richard, există două reguli pentru a trăi în armonie: #1) Nu-ți bate capul cu mărunțișuri și #2) Toate sunt mărunțișuri. Lasă prezentarea acolo unde este. Cu drag, Wayne."*

Elegantul răspuns i-a inspirat lui Carlson un ghid practic care verifică o lege spirituală sublimă: adoptarea căii minimei rezistențe. *Nu-ți bate capul cu mărunțișurile* nu este un manual pentru autoperfecționare, ci doar o culegere de idei utile pentru a evita efortul atunci când este posibil. S-ar părea că cele 100 de strategii, elaborate sub forma unor scurte eseuri, și-au dovedit valabilitatea în rândul cititorilor și clienților lui Carlson.

### Metoda privirii în perspectivă

Cartea beneficiază de voioşia particulară şi dragostea de oameni pe care o puteți întâlni la cei asemenea lui Dale Carnegie şi Norman Vincent Peale, combinată cu o concepție orientală asupra timpului şi valorii liniştii. Totuşi, adevăratul ei merit îl reprezintă conştientizarea cerințelor copleşitoare ale vieții moderne şi ale civilizației în care trăim. S-ar putea să ne fi simțit bine în tabăra de meditație la care am participat sau făcând o plimbare pe malul mării în weekend, însă efectele acestora dispar repede şi deja marți dimineața conducem din nou cu viteză, ne înfuriem şi ne blestemăm veşnica lipsă de timp.

Cum putem aduce acea tihnă şi acea perspectivă binecuvântată în fiecare clipă a vieții reale? Aceasta este întrebarea la care Carlson ne obligă să ne gândim, iar una dintre ideile cu adevărat reconfortante ale cărții *Nu-ți bate capul cu mărunțişurile* este aceea că n-ar trebui să ne facem probleme din pricina unor sentimente neplăcute. Nu încercați să scăpați de ele, vă învață el, în schimb căutați să le includeți într-un context mai larg.

Multe dintre remediile propuse de Carlson sunt destul de simple, în timp ce altele sunt noutăți. Printre strategiile interesante incluse între cele o sută prezentate aici se află şi următoarele:

### Deprindeți-vă să vă treziți devreme dimineața.

Trezindu-se cu mult înaintea soției şi copiilor, Carlson beneficia de o „oră de aur" în care putea citi, medita sau reflecta în pace şi solitudine asupra zilei ce urma. Mulți i-au spus după aceea că simplul fapt de a se trezi devreme dimineața le revoluționase întreaga viață.

**Renunțați la ideea că oamenii amabili și relaxați nu pot avea mari succese.**

S-ar părea că suntem tentați uneori să le asociem persoanelor puternice și întreprinzătoare un stil de viață frenetic, în care au mereu de rezolvat tot felul de urgențe. Ideea de a deveni mai calmi și mai afectuoși pare să evoce un fel de apatie somnoroasă. Cu toate acestea, o gândire înfrigurată și o mișcare perpetuă nu fac decât să ne golească viața, lipsind-o de motivație și de un succes real. Carlson remarcă norocul său de a fi înconjurat de oameni drăguți și relaxați, dar care au reușit frumos în viață, potrivit tuturor standardelor de apreciere. Dacă pacea interioară devine o stare obișnuită, se instalează o ușurință în modul în care vă realizați obiectivele și îi serviți pe alții.

**Nu întrerupeți vorbitorul și nu-i completați frazele.**

Este o metodă surprinzător de ușoară pentru a deveni mai relaxați și mai afectuoși – încercați-o.

**Învățați să trăiți în momentul prezent.**

John Lennon spunea că „viața este ceea ce se întâmplă atunci când suntem preocupați să ne facem alte planuri". Dând atenție momentului prezent, începe să dispară frica – asociată de obicei cu un viitor imaginar. Vă va surprinde cât de ușor se vor rezolva de la sine problemele zilei de mâine. Adoptați această atitudine mentală și vă veți bucura de transformările subtile care se vor instala în viața dumneavoastră.

**Puneți-vă întrebarea dacă „va mai conta acest lucru peste un an".**

Făcând uz de întrebarea de mai sus, Carlson ajunge practic să se amuze de unele chestiuni care l-au îngrijorat. Energia pe care o cheltuia altădată lăsându-se iritat și copleșit o folosește acum în beneficiul familiei lui și pentru gândirea creativă.

**Permiteți-vă să fiți plictisiți.**

Nu vă fie frică de momentele „goale". Sunteți ființe umane, nu „unelte umane", așa că „ființați" și țineți cont de starea dumneavoastră de plictiseală. S-ar putea să fiți surprinși de limpezimea minții care va urma (după ce veți depăși disconfortul inițial) și de prospețimea gândurilor.

**Imaginați-vă asistând la propriul serviciu funerar.**

Este o metodă excepțională pentru reconsiderarea priorităților de moment. Nu sunt mulți oameni care să poată fi mulțumiți, privind în urmă, de timpul irosit pe tot felul de lucruri mărunte. Întrebați-vă: „Ce fel de om am fost? M-am ocupat de lucrurile care mă pasionau? I-am iubit cu adevărat și i-am prețuit pe cei alături de care am trăit zi de zi?"

**Imaginați-vă cunoscuții fie când erau copilași, fie la vârsta de 100 de ani.**

Este o tehnică prin care ajungeți aproape întotdeauna la o altă perspectivă și la deșteptarea compasiunii (însoțită de amuzamentul corespunzător).

**Redefiniți însemnătatea unei realizări.**

În loc să vă gândiți întotdeauna la o realizare ca la un lucru exterior, întrebați-vă ce realizări ați avut din punctul de vedere al calităților personale. S-ar putea include aici, de exemplu, păstrarea echilibrului psihic în condiții de adversitate.

### Fiți deschiși față de „ceea ce este".

Deseori, lumea nu-i deloc așa cum ați vrea dumneavoastră să fie. Când cineva vă dezaprobă, chiar dacă este o persoană apropiată, sau când înregistrați un eșec la serviciu, încercați ca, în loc să aveți automat o reacție emoțională, să recunoașteți în sinea dumneavoastră că asta este situația. După o vreme, lucrurile care vă deranjau cândva atât de mult trec fără urme. În multe situații, scăpați de ele.

Alte strategii includ:

- Doar pentru a vă dezaproba, aprobați criticile care vi se aduc (apoi urmăriți cum autorul lor renunță la ele).
- Fiți recunoscători când vă simțiți bine și binevoitori când vă simțiți rău.
- Fiți fericiți acolo unde vă aflați.
- Fiți mai puțin zeloși.

### Comentarii finale

Dacă vă interesează ideile pentru susținerea dezvoltării personale, dar nu aveți timp să citiți cărți, *Nu-ți bate capul cu mărunțișurile* ar putea fi cel mai bun compromis. Deși pare populară și simplistă, cartea se bazează de fapt pe terapia cognitivă, care dovedește cât de apropiate sunt sentimentele de produsele gândirii. Devenind mai conștienți de ceea ce gândiți, ajungeți în situația de a vă modifica mentalitatea și, prin urmare, și sentimentele. „A nu vă bate capul cu lucruri mărunte" nu este o soluție atât de ieftină cum pare. Reputatul psiholog Abraham Maslow a recunoscut metoda enunțată ca pe o caracteristică principală pentru ceea ce el numea persoană care se autoactualizează. Este vorba despre cineva care a renunțat la preocuparea pentru lucrurile mărunte cu scopul de a adopta o perspectivă neobișnuit de largă asupra lumii și a vieții.

Structura cărții vă permite să o consultați oricând aveți un moment liber, deschizând-o la întâmplare, pentru a găsi perspectiva şi inspirația de care aveți nevoie. Neconținând argumentații sau povestiri lungi, textul condensează un material care, în alte cărți, mai academice, ar necesita un spațiu de sute de pagini. Dacă, după ce îl parcurgeți, vă însuşiți fie şi numai una sau două strategii, înseamnă că scrierea şi-a dovedit valoarea.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

## *Richard Carlson*

*Carlson a crescut în Piedmont, California. Pentru doctoratul în filozofie, care i-a fost acordat în 1986, a studiat psihologia fericirii. Lucrările sale au condus şi la publicarea unei serii de articole într-un ziar popular, intitulate „Prescripţii pentru fericire", care l-au lansat în cariera de expert în fericire şi în reducerea stresului.*

Nu-ţi bate capul cu mărunţişurile *s-a vândut în peste zece milioane de exemplare şi a fost tradusă în multe limbi. În SUA a ocupat doi ani la rând primul loc pe lista celor mai bine vândute cărţi.*

*Printre cele 15 cărţi populare ale lui Carlson se numără* You Can Feel Good Again (Vă puteţi simţi bine din nou), Short Cut through Therapy (Terapie pe calea cea mai scurtă) *şi, împreună cu Benjamin Shield,* Handbook for the Soul (Manual pentru suflet) *şi* Handbook for the Heart (Manual pentru inimă). *A scris de asemenea* Don't Worry, Make Money (Nu-ţi face griji, fă bani[1]), Slowing Down to the Speed of Life (Încetinind până la viteza vieţii), Don't Sweat the Small Stuff in Love (Nu-ţi bate capul cu mărunţişuri în dragoste), *împreună cu soţia lui, Kristine,* Don't Sweat the Small Stuff with Your Family (Nu-ţi bate capul cu mărunţişuri în familie) *şi* For the Love of God. Handbook for the Spirit (Pentru iubirea lui Dumnezeu. Manual pentru spirit).

*Carlson locuieşte împreună cu soţia şi cu cele două fete ale sale în nordul Californiei.*

---

1 *Nu-ţi face griji, fă bani*, Richard Carlson, editura Vremea, Bucureşti, 2002. (n.trad.)

1936

# Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent

*„În loc să condamnăm oamenii, să încercăm să-i înțelegem. Să încercăm să ne dăm seama de ce fac ceea ce fac. Este o atitudine mult mai profitabilă și mai interesantă decât a-i critica și atrage după sine simpatie, toleranță și bunătate. «A ști totul înseamnă a ierta totul.»"*

*„Amintiți-vă că oamenii cu care vorbiți sunt de o sută de ori mai interesați de ei înșiși, de nevoile și de problemele lor decât de ale dumneavoastră. O durere de dinți înseamnă mai mult pentru persoana în cauză decât foametea din China, care omoară un milion de oameni. Un abces apărut pe gâtul cuiva îl interesează mai mult decât patruzeci de cutremure în Africa. Gândiți-vă la acest lucru data viitoare când vă angajați într-o conversație."*

## Pe scurt

**Încercați să vedeți lumea cu adevărat așa cum o vede altul. Aprecierea pe care o va simți persoana în cauză vă garantează că orice lucru veți avea de spus va fi auzit.**

### În aceeași notă

Stephen Covey, *Eficiența în 7 trepte* (p. 138)
Norman Vincent Peale, *Forța gândirii pozitive* (p. 308)

Capitolul 14

# Dale Carnegie

Titlul *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent* are un iz de nesinceritate. Câți oameni s-ar lăuda că „își fac" prieteni și îi influențează în propriul interes? Nu sună deloc bine. Pentru cititorul actual, cartea evocă viclenia minții într-o lume guvernată de competiția acerbă, un produs dubios distribuit pe stradă de un vânzător din timpul Marii Depresiuni. În cazul acesta, a aprecia cartea după coperta ei ar părea destul de rezonabil. Totuși, cititorul trebuie să știe alte câteva lucruri, invocate în apărarea cărții.

## Motive pentru a-l citi și a-l agrea pe Carnegie

1. Există o ciudată nepotrivire între titlul sfidător și conținutul cărții, în cea mai mare parte a lui. Parcursă cu atenție, se dovedește a nu fi nicidecum un manual de manipulare, în genul *Principelui* lui Machiavelli. Carnegie detestă faptul de „a-și face prieteni" cu un anumit scop: „Dacă încercăm doar să influențăm oamenii și să le trezim interesul față de persoana noastră, nu vom avea niciodată mulți prieteni adevărați și sinceri. Prietenia, adevărata prietenie, nu se obține în acest fel." Vigoarea ce răzbate din paginile cărții și care o face atât de plăcută pentru cititori izvorăște din iubirea față de oameni. Probabil, cartea mai este căutată și acum de indivizi cu o viziune îngustă și egoistă – edițiile curente o prezintă ca pe o sursă de mijloace pentru câștigarea popularității –, dar este timpul ca această operă de referință a lui Carnegie să fie privită într-o lumină mai blândă, mai adevărată.

2. Carnegie şi-a scris cartea în America anilor 1930. Ţara încă se mai zbătea să scape din ghearele Marii Depresiuni, iar oportunităţile, mai ales pentru oamenii cu şcoală puţină, erau foarte limitate. Carnegie i-a oferit fiecăruia un mijloc pentru a putea merge mai departe, folosindu-şi personalitatea – unicul lucru pe care îl posedăm cu toţii în mod categoric şi în totalitate. Potrivit standardelor moderne, afirmaţiile întâlnite în carte nu par prea barbare. Psihologia motivaţională şi-a câştigat acum dreptul la propria existenţă. Dar încercaţi să vă imaginaţi impactul exercitat de ea în 1937, înaintea perioadei de mare prosperitate de după cel de-al Doilea Război Mondial. Pentru mulţi oameni, valoarea cărţii ar fi putut fi estimată în aur. Pentru destui, situaţia mai este actuală şi în ziua de azi.

3. *Cum să vă faceţi prieteni* este un manual de acţiune declarat, „care-l învaţă pe cititor un secret". Fără teoretizare, conţine doar un set de reguli care funcţionează „ca prin farmec". Stilul conversaţional al lui Carnegie a fost ca o gură de aer proaspăt pentru cei care încercau să citească lucrări ştiinţifice de psihologie, ca să nu mai vorbim de cei neobişnuiţi să citească. Ideile pentru economisirea eforturilor reprezintă o particularitate a culturii americane, aşadar o carte care promitea o transformare a vieţii fără ca pentru aceasta să fie nevoie de ani întregi de trudă şi de formare a caracterului nu putea să nu fie bine primită.

4. Cartea nu a fost concepută urmărindu-se succesul de librărie, ci ca un manual pentru cursurile ţinute de Carnegie pe tema discursului eficient în public şi a relaţiilor interumane (sintagma „Cum să..." din titlu este datorată originii sale ca material de curs). Tirajul iniţial a fost de doar 5000 de exemplare. Scopul nu-l reprezenta încadrarea într-un plan mai amplu pentru a profita de instinctele fundamentale ale oamenilor, ci acela de a răspândi mesajele cursului lui Carnegie în rândul unui public cititor.

### *Cum să vă faceți prieteni* ca fenomen

Fără îndoială, datorită titlului cartea a stârnit de la bun început senzație. A fost unul dintre cele mai impresionante bestselleruri din istorie (peste 15 milioane de exemplare vândute, cu traduceri în toate limbile majore ale lumii) şi încă mai este cartea cea mai bine vândută la nivel global din domeniul autoperfecționării. În prefața ediției din 1981, Dorothy Carnegie aducea în atenție faptul că ideile soțului ei au acoperit o nevoie reală a oamenilor, care era „mai mult decât un fenomen capricios al zilelor care au urmat după Marea Depresiune".

Într-adevăr, *Cum să vă faceți prieteni* este inclusă în compendii ca *The Most significant Books of the 20th Century (Cele mai importante cărți ale secolului XX)* şi îşi are locul ei în *Ultimate Business Library. 50 Books that Made Management (Biblioteca esențială în afaceri. 50 de cărți de bază ale managementului)*, de Crainer şi Hamel, alături de cărți semnate de Henry Ford, Adam Smith, Max Weber şi Peter Drucker.

### Mesajul: educație, nu manipulare

Succesul cursurilor pentru adulți ale lui Carnegie a evidențiat o dorință puternică pentru educarea „aptitudinilor flexibile" de conducere a oamenilor, exprimare a ideilor şi trezire a entuziasmului. Faptul că doar cunoştințele tehnice sau inteligența ca atare nu aduc automat succesul în carieră este în ziua de azi de la sine înțeles, dar pe vremea lui Carnegie abia începuse să fie studiată ideea potrivit căreia succesul era compus din mai multe elemente. Observând că aptitudinile personale ale oamenilor puteau fi sursa tuturor schimbărilor, Carnegie a popularizat efectiv ideea de inteligență emoțională, cu decenii înainte ca aceasta să fie recunoscută drept reală de psihologia academică.

El reținuse o afirmație a lui John D. Rockefeller (un Bill Gates al timpului său) conform căreia abilitatea de a te comporta bine cu oamenii era mai valoroasă decât toate celelalte luate la un loc. În mod surprinzător însă, nu putea găsi nicio carte pe acest subiect. Carnegie şi ajutorul său documentarist

au citit cu aviditate tot ce au descoperit în domeniul relațiilor interumane, inclusiv lucrări de filozofie, procese judiciare de familie, articole din reviste, texte clasice, ultimele lucrări de psihologie și biografii, în special ale persoanelor recunoscute pentru calitățile excepționale de leadership. După câte se pare, Carnegie s-a întâlnit și a discutat cu doi dintre cei mai importanți inventatori ai secolului, Marconi și Edison, dar și cu Franklin D. Roosevelt și chiar cu vedetele de cinema Clark Gable și Mary Pickford.

Din cercetările acestea a izvorât un set de idei fundamentale. Expuse inițial ca o lectură concisă, au fost continuu testate în „laboratorul uman" al cursanților săi, înainte de a lua forma „principiilor" din *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent*, cu 15 ani mai târziu. Orice s-ar spune despre această carte, ea nu a fost scrisă dintr-o toană.

### Principiile lui Carnegie

Au avut însă efect principiile lui? La începutul cărții Carnegie dădea exemplul unui bărbat care conducea o întreprindere cu peste 300 de angajați într-un stil nemilos, fiind aparent un exemplu tipic al șefului monstruos, care nu era capabil să spună un cuvânt bun despre propriii săi subordonați. Însă, după ce acesta a participat la cursurile lui Carnegie și a aplicat principiul „Nu critica, nu condamna și nu te plânge", a devenit capabil să-i transforme pe „cei 314 dușmani în 314 prieteni", să le insufle un simț al loialității inexistent până atunci și, mai presus de orice, să-și sporească profiturile. Carnegie ne spune că și familia îl plăcea mai mult, în același timp el având mai mult timp liber și modificându-și drastic perspectiva asupra vieții.

Ceea ce-l încânta pe Carnegie în mod deosebit nu erau atât poveștile despre efectele benefice ale cursurilor sale pentru carieră sau situația financiară, ci felul în care acestea le-au deschis ochii participanților, determinându-i să-și reconfigureze viața. Au început să-și dea seama că puteau aduce mai multă lumină în propria existență, pe care nu o mai percepeau ca pe o luptă sau ca un joc pentru putere.

Al doilea capitol al cărții începe direct cu un citat din filozoful american John Dewey, potrivit căruia cea mai mare nevoie a firii omeneşti este dorința de a fi important. Convingerea lui Freud, credea Carnegie, era că, în afara sexului, principala dorință a omului este să fie măreț; Lincoln spunea că este pofta de a fi apreciat.

Persoana care va înțelege cu adevărat această nevoie stringentă de apreciere, susține Carnegie, va şti şi cum să-i facă pe oameni fericiți – „până şi antreprenorul de pompe funebre va fi necăjit când va muri cineva". Un astfel de om va reuşi să scoată la iveală de la ceilalți tot ce au mai bun. Lui Carnegie îi făcea plăcere să prezinte poveştile de succes ale marilor industriaşi din vremea lui. Charles Schwab a fost primul care a câştigat un milion de dolari anual administrând Compania de Oțeluri a lui Andrew Carnegie din SUA. El a mărturisit că secretul succesului său consta în a fi „plin de bunăvoință în aprecieri şi darnic în laude" cu subalternii lui. Prețuirea angajaților, efortul de a-i face să simtă că ocupă un loc special în schema lucrurilor reprezintă actualmente o strategie universal recunoscută în cercurile manageriale, dar în vremurile lui Andrew şi Dale Carnegie nu era la fel.

În acelaşi timp, Carnegie se pronunța împotriva măgulirii. Ea implică pur şi simplu potențarea vanităților celui vizat, în timp ce aprecierea sinceră a calităților unei persoane este un act de recunoştință, care necesită a-l privi cu adevărat pe acel om, poate pentru prima oară. Drept urmare, veți deveni mai valoroşi în ochii lui, această exprimare a valorii sale atrăgând implicit sporirea valorii dumneavoastră. Veți avea deosebita plăcere să vedeți cum se luminează figura cuiva, iar la locul de muncă veți asista cu uimire la naşterea unui sentiment de cooperare acolo unde anterior nu existase decât plictiseală sau neîncredere. Principiul lui Carnegie, „Oferiți aprecieri sincere şi oneste", este legat în cele din urmă de observarea frumuseții oamenilor.

Cartea enumeră 27 de principii, însă cele mai multe urmează o logică asemănătoare primelor două. Dintre ele fac parte:

- Treziți în cealaltă persoană o necesitate stringentă/dorință arzătoare.

- Interesați-vă cu sinceritate de ceilalți oameni.
- Singura cale prin care se câştigă o dispută este evitarea ei.
- Respectați opiniile interlocutorilor. Nu spuneți niciodată: „Nu aveți dreptate".
- Dacă ați greşit, recunoaşteți-o repede şi insistent.
- Începeți o relație într-un mod prietenos.
- Lăsați-l pe celălalt să vorbească cât mai mult.
- Apelați la motivele cele mai nobile.
- Oferiți-i celeilalte persoane posibilitatea de a se situa la un nivel înalt de reputație.

### Comentarii finale

Deşi uşor de parodiat, cartea în sine este autentic distractivă, ceea ce reprezintă un eveniment rar în literatura din domeniul dezvoltării personale. A fost nevoie de umorul sănătos al lui Carnegie pentru a ajunge la un text care să atragă cu adevărat publicul cititor. Unul dintre principiile lui faimoase este: „Amintiți-vă că numele unei persoane reprezintă pentru ea sunetul cel mai dulce şi mai important în orice limbă".

*Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni şi să deveniți influent* este o carte care va fi citită şi peste 50 de ani, deoarece principalul subiect îl constituie omul, despre care presupunem deseori că ştim multe lucruri, dar se întâmplă invariabil să nu fie aşa. Înainte de apariția acestui gen de cărți, se considera că darul unui comportament adecvat cu ceilalți ținea de firea omului – îl aveai sau nu. Cartea lui Carnegie a întipărit în mintea cititorilor ideea că relațiile interumane sunt mai uşor de înțeles decât s-ar crede, iar abilitățile necesare se pot învăța sistematic. Este prezentă şi afirmația, contrară reputației cărții, că nu putem influența în mod real pe cineva dacă nu-l apreciem mai întâi şi nu-l respectăm cu adevărat.

### *Dale Carnegie*

*Născut în 1988 în Maryville, Missouri, Carnegie a fost fiul unui fermier sărac şi se pare că n-a avut ocazia să vadă un tren până la vârsta de 12 ani. În adolescenţă, deşi se scula la ora 3 dimineaţa pentru a mulge vacile părinţilor săi, a reuşit să urmeze cursurile Colegiului de Stat pentru Profesori din Warrensburg. Prima slujbă după terminarea colegiului a constat în vânzarea unor cursuri prin corespondenţă fermierilor, iar apoi a trecut la comerţul cu şuncă, săpun şi slănină pentru Armor & Company. A obţinut rezultate foarte bune, reuşind să aducă departamentul local al firmei din sudul statului Omaha în poziţia de fruntaş naţional.*

*Dorinţa de a deveni actor i-a îndrumat paşii către Academia Americană de Arte Dramatice din New York, iar după ce a străbătut ţara în turnee cu rolul dr. Hartley din* Polly de la Circ *a revenit în comerţ, vânzând automobile Packard. A reuşit să-i convingă pe cei de la YMCA să-i permită să susţină cursuri publice pentru oamenii de afaceri, înregistrând un succes deosebit, iar prima lui carte,* Public Speaking and Influencing Men in Business (Discursul public şi influenţarea oamenilor în afaceri), *a fost concepută ca suport de curs. Dintre celelalte cărţi fac parte* How to Stop Worrying and Start Living (Lasă grijile, începe să trăieşti[1]) *şi* Lincoln the Unknown (Necunoscutul Lincoln). *Cursurile de instruire ale lui Carnegie se ţin în prezent în întreaga lume. Autorul a murit în 1955.*

---

1 *Lasă grijile, începe să trăieşti*, Dale Carnegie, editura Curtea Veche, Bucureşti, 2007. (n.trad.)

# Cele şapte legi spirituale ale succesului

*„Când înțelegem aceste legi şi le aplicăm în viață, putem obține tot ce vrem, pentru că aceleaşi legi pe care natura le foloseşte pentru a crea o pădure, o galaxie, o stea sau un corp omenesc pot fi determinate să ne îndeplinească cele mai profunde dorințe."*

*„Cea mai bună cale pentru a pune în acțiune Legea dăruirii... este decizia ca, în orice situație în care intrați în contact cu cineva, să-i dăruiți ceva. Nu este nevoie să fie neapărat un obiect material. Poate fi o floare, un compliment sau o rugăciune... Darurile ce constau în grijă, atenție, afecțiune, apreciere şi iubire sunt printre cele mai prețioase pe care le puteți oferi şi nu vă costă nimic."*

*„A patra lege spirituală a succesului este Legea efortului minim. Aceasta se bazează pe faptul că inteligența naturii funcționează fără efort şi cu o nepăsătoare lipsă de griji. Acesta este principiul acțiunii minime, al neopunerii rezistenței... Când învățăm de la natură lecția respectivă, ne putem împlini uşor dorințele."*

## Pe scurt

**Există o cale mai uşoară de a obține ceea ce vreți de la viață, care implică intrarea în armonie cu natura şi cu universul.**

## În aceeaşi notă

*Bhagavad-Gita* (p. 52)

Florence Scovel Shinn, *Jocul vieții şi cum să-l joci* (p. 348)

## Capitolul 15

# Deepak Chopra

Degajând în mod firesc simplitate şi forţă, *Cele şapte legi spirituale ale succesului* este un exemplu desăvârşit de lucrare contemporană din domeniul dezvoltării personale. Aproape că le puteţi lăsa deoparte pe toate celelalte, conducându-vă în viaţă doar după aceasta.

Accentul pe care-l pune pe succes şi prosperitate ar putea părea insuficient de „spiritual" pentru unii, dar tocmai aici rezidă şi esenţa cărţii. Dacă nu sunteţi cumva un pustnic care trăieşte de unul singur, înseamnă că sunteţi un „actor" economic care trebuie să fie în stare să reconcilieze generaţia prosperităţii cu spiritul. Având atât calităţile unui mic tratat de devoţiune, cât şi pe cele ale unui manual de prosperitate, *Cele şapte legi spirituale* recunoaşte lucrul respectiv, fiind o operă emblematică a vremurilor contemporane.

Identificarea legilor imuabile ale succesului este o mare provocare a literaturii pentru dezvoltare personală. *Karma* (cauză şi efect) şi *dharma* (scopul vieţii) au existat pentru oameni de când e lumea şi alcătuiesc două dintre cele şapte legi ale lui Chopra. În cele ce urmează, vă propunem să aruncăm o scurtă privire asupra celorlalte cinci.

### Legea potenţialului pur

Spaţiul potenţialului pur este domeniul tăcut de unde izvorăsc toate lucrurile, din care „nemanifestatul devine manifestat". În această stare a conştiinţei pure ne bucurăm de o cunoaştere neîntinată, un echilibru perfect, invincibilitate şi fericire desăvârşită. Când dobândim acces la spaţiul respectiv,

trăim experiența sinelui nostru superior, pur și avem posibilitatea să conștientizăm inutilitatea și risipa vieții conduse de ego. Dacă ego-ul se bazează pe teamă, sinele superior există în siguranța iubirii:

> *„Este imun la critici, nu se teme de nicio provocare și nu se simte inferior nimănui. În același timp, este umil și nu se simte superior nimănui, pentru că recunoaște că toți ceilalți sunt același Sine, același spirit în diferite întruchipări."*

Când vălul ego-ului cade, ni se arată adevărata cunoaștere și marile revelații devin normale. Chopra face referire la remarca lui Carlos Castaneda potrivit căreia ar trebui să încetăm să ne ridicăm în slăvi propria importanță și să începem să vedem grandoarea universului. Putem dobândi accesul în spațiul virtualității pure mai ales prin meditație și tăcere, dar și prin practica reținerii de la a-i judeca pe ceilalți și prin aprecierea naturii. Odată familiarizați cu acest spațiu, vă veți putea retrage oricând aici, căpătând independență față de situații, sentimente, oameni și lucruri. Toată bogăția și creativitatea izvorăsc din spațiul respectiv.

### Legea dăruirii

Ați observat vreodată că, pe măsură ce dăruiți, primiți și mai mult? De ce pare să se întâmple astfel în mod iminent? Chopra explică asta prin faptul că mințile și trupurile noastre se află permanent în situația de a dărui ceva universului și a primi daruri de la el. Creând, iubind, crescând, păstrăm acest flux într-o mișcare continuă; nedăruind, curgerea încetează și, la fel ca în cazul sângelui, se produce coagularea. Cu cât dăruim mai mult, cu atât suntem mai implicați în circulația energiei universale și primim înapoi o cantitate și mai mare, în forma iubirii, a lucrurilor materiale, a experiențelor plăcute „întâmplătoare". Banii pun într-adevăr lumea în mișcare, dar numai dacă se dăruiesc tot atâția câți se primesc.

Dacă dăruiți, faceți-o cu bucurie. Dacă vreți să fiți binecuvântați, binecuvântați în tăcere oamenii trimițându-le un buchet de gânduri pozitive. Dacă nu aveți bani, faceți un serviciu. Nu suntem niciodată limitați în ceea ce putem dărui, pentru că adevărata natură a umanității este abundența. Natura ne asigură tot ce avem nevoie, iar spațiul potențialității pure ne oferă inteligența și creativitatea pentru a produce și mai mult.

### Legea efortului minim

Așa cum, prin natura lor, peștele înoată și soarele strălucește, în firea omului se află transformarea cu ușurință a viselor în realitate. Principiul vedic al economiei de efort spune: „Fă mai puțin și realizează mai mult". Oare este acesta un concept revoluționar – sau doar o idee trăsnită? Să fie într-adevăr o pierdere de vreme munca grea, planificarea și străduința?

Chopra sugerează că, atunci când acțiunile noastre sunt motivate de iubire și nu de dorințele ego-ului, generăm energie în exces, care poate fi folosită pentru a crea orice ne dorim. Prin contrast, încercarea de a dobândi putere asupra altora sau de a obține aprobarea altora ne consumă o mare parte din energie. În acest caz, încercăm să demonstrăm ceva, în timp ce, acționând la îndemnul sinelui nostru superior, pur și simplu alegem cum și unde urmează să influențăm evoluția și să aducem belșugul.

Primul pas este să ne obișnuim cu acceptarea. Nu putem spera să canalizăm puterea naturală a universului (care nu implică efort din partea nimănui) dacă luptăm împotriva ei. Chiar și în situațiile foarte dificile, spuneți-vă: „clipa aceasta este așa cum trebuie să fie". În al doilea rând, exersați renunțarea la apărare. Dacă ne apărăm mereu punctul de vedere sau îl condamnăm pe al altuia, nu avem deschiderea necesară pentru alternativa perfectă care ne așteaptă în culise.

### Legea intenției și a dorinței

Aceasta este legea cea mai complexă și, desigur, cea mai ispititoare. Chopra ne atrage atenția că, în timp ce un copac este fixat către un singur scop (a-și forma rădăcini, a crește, a realiza fotosinteza), inteligența sistemului nervos uman ne îngăduie practic să modelăm mintea și legile naturii pentru a transpune în realitate împlinirea unei dorințe liber imaginate. Acest fapt se produce prin procesul atenției și al intenției.

În timp ce atenția îndreptată într-o anumită direcție energizează acel lucru și îl determină să crească, intenția pune în mișcare energia și informația și „organizează propria ei împlinire". Pentru a ne sugera felul în care se produce acest lucru, autorul folosește analogia cu un lac liniștit. Dacă mintea noastră este calmă, putem azvârli în ea cu piatra unei intenții, creând valuri care se propagă în spațiu și timp. Dacă mintea este ca o mare învolburată, putem arunca în ea și cu un zgârie-nori și nu obținem niciun efect. Odată ce ne stabilim intenția, în această stare receptivă de calm ne putem baza pe infinita putere de organizare a universului pentru a-i determina manifestarea în realitate. „Lăsăm universul să se ocupe de detalii."

### Legea detașării

Deși s-ar putea să aveți o intenție clară, înainte ca aceasta să se poată manifesta trebuie să renunțați la atașamentul față de realizarea ei. Ne putem concentra asupra unei singure ținte, dar dacă ne atașăm de un anumit rezultat, trezim frica și nesiguranța care însoțesc posibilitatea neîmplinirii ei. O persoană care se află în rezonanță cu sinele ei superior are intenții și dorințe, dar conștiința de sine nu urmărește rezultatul; există o parte a ființei care nu poate fi afectată.

Chopra spune:

*„Numai printr-o implicare detaşată omul poate trăi cu bucurie şi voie bună. Apoi simbolurile bogăţiei sunt create spontan şi fără efort. Fără detaşare, suntem prizonierii neputinţei, disperării, nevoilor lumeşti, preocupărilor triviale, disperării mute şi seriozităţii – trăsături distinctive ale existenţei zilnice mediocre şi ale conştiinţei sărăciei."*

Fără detaşare, simţim că trebuie să forţăm soluţiile problemelor; detaşându-ne, suntem liberi să asistăm la naşterea spontană din haos a soluţiilor perfecte.

Nu vă limitaţi la această prezentare în linii mari a cărţii. Cumpăraţi-o şi citiţi-o; detaliile şi expresivitatea textului îi dau o savoare aparte. S-ar putea să vă ia puţin timp până intraţi pe lungimea ei de undă şi îi înţelegeţi termenii, dar perseveraţi – legile au un efect real. La a doua lectură s-ar putea să descoperiţi semnificaţii noi, ceea ce reprezintă o caracteristică distinctivă a marilor opere.

## Comentarii finale

Genialitatea, intenţionată sau nu, a genului motivaţional din ultimul secol constă în faptul că mesajele spirituale au fost transmise prin instrucţiuni cu o rezonanţă materială. Cumpărăm o carte despre prosperitate şi găsim subiecte despre inteligenţa absolută şi binevoitoare a universului. Găsim o alta care ne promite dezvăluirea legilor succesului şi descoperim cu surprindere că răspunsul implică păstrarea unei *karme* bune prin acţiunile noastre şi detaşarea de roadele succesului. Chopra este deseori acuzat de promovarea valorilor spirituale ca mijloace de îmbogăţire. Este oarecare adevăr în asta, dar nu există niciun motiv de ruşine: când natura universului însuşi este abundenţa, o viaţă trăită în conştiinţa sărăciei este o viaţă irosită.

Motivul cărții este unitatea a tot ceea ce există în univers. Deşi subiectul declarat este „succesul", probabil că tema reală este puterea. Printr-o mai mare deschidere față de unitate şi perfecțiune, ne însuşim mai mult din puterea ei, în timp ce iluzia separării ne plasează într-o poziție adversă față de restul lumii, slăbindu-ne în acelaşi timp. Cele mai bune lucrări din domeniul dezvoltării personale, exemplificate prin *Cele şapte legi spirituale ale succesului*, transformă ideea de succes a genului din a fi „stăpânul universului" în a ajunge una cu el.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

*Deepak Chopra*

*Născut în 1947 la New Delhi, fiu al unui medic cardiolog reputat, Chopra a studiat medicina înainte de a pleca în SUA în 1970. S-a stabilit la Boston, ca medic endocrinolog, apoi a predat la facultățile de medicină ale Universităților Boston și Tufts. A deținut postul de șef al personalului la New England Memorial Hospital.*

*La trecerea sa de la statutul de specialist la cel de guru a contribuit întâlnirea cu Maharishi Mahesh Yogi, un om sfânt care a ajuns în America în anii 1960, pentru a populariza meditația. Implicarea ulterioară a lui Chopra în mișcarea meditației transcendentale a fost însoțită de o reînnoire a interesului față de sistemul hindus de vindecare ayurvedică și de fondare a Asociației Americane de Medicină Ayurvedică.*

*În 1999, revista* Time *l-a inclus în topul celor „100 de modele și eroi ai secolului", numindu-l „poetul-profet al medicinei alternative". Chopra a susținut conferințe la sediul ONU, la Organizația Mondială a Sănătății, la Academia de Științe a URSS, iar cele peste 25 de cărți ale sale – între care* Quantum Healing (Vindecarea cuantică) *(1986),* Ageless Body, Timeless Mind (Corp mereu tânăr, minte veșnică) *(1993),* Creating Affluence (Crearea belșugului) *(1993) și* How to Know God (Să-L cunoaștem pe Dumnezeu[1]) *(2000) – au fost traduse în peste 35 de limbi. A editat o colecție de poezii ale poetului Rabindranath Tagore și a scris romanul* The Lords of Light (Domnii Luminii).

*Autorul locuiește în La Jolla, California, unde Centrul de Sănătate Chopra organizează cursuri și diverse evenimente.*

---

1 *Să-L cunoaștem pe Dumnezeu*, Deepak Chopra, editura Curtea Veche, București, 2003. (n.trad.)

1993

# Alchimistul

*„Studiase latina, spaniola şi teologia. Dar de mic copil îşi dorise să cunoască lumea, iar lucrul acesta era pentru el mult mai important decât a-L cunoaşte pe Dumnezeu şi a afla care sunt păcatele omeneşti. Într-o după-amiază, vizitându-şi familia, şi-a luat inima-n dinţi şi i-a spus tatălui său că nu voia să se facă preot. Voia să călătorească."*

*„«Este o forţă care pare a fi negativă, însă de fapt te învaţă cum să-ţi împlineşti destinul. Îţi pregăteşte spiritul şi voinţa, deoarece pe această planetă există un mare adevăr: oricine ai fi sau orice ai face, când vrei ceva cu adevărat, înseamnă că dorinţa aceea izvorăşte din sufletul universului. Este misiunea ta pe Pământ.»*

*«Chiar dacă nu vrei decât să călătoreşti? Sau să te însori cu fata unui negustor de stofe? »"*

## Pe scurt

**Renunţăm mult prea uşor la visurile noastre, deşi universul este gata întotdeauna să ne ajute să le împlinim.**

## În aceeaşi notă

Martha Beck, *Găsirea propriei stele polare* (p. 46)
Joseph Campbell şi Bill Moyers, *Puterea mitului* (p. 100)

# Paulo Coelho

Santiago este un păstor, care îşi iubeşte turma, deşi nu poate să nu remarce cât de limitată este existenţa oiţelor sale. Căutând numai mâncare şi apă, ele nu-şi ridică niciodată capul pentru a admira câmpul înverzit sau apusul de soare. Părinţii lui Santiago au fost nevoiţi să se zbată mereu pentru nevoile elementare ale vieţii, care le-au sufocat ambiţiile. Ei trăiesc în frumoasa Andaluzie, care îi atrage pe turişti cu satele ei pitoreşti şi dealurile unduitoare, însă în viaţa lor nu este loc pentru visuri.

Pe de altă parte, Santiago ştie să citească şi vrea să călătorească. Într-o zi, el ajunge în oraş pentru a vinde câteva oi şi se întâlneşte cu o ţigancă şi cu un rege-vagabond. Aceştia îl îndeamnă „să-şi urmeze semnele" şi să părăsească lumea pe care o cunoaşte. Ţiganca îi indică Piramidele din Egipt, unde, spune ea, va găsi o comoară.

Deşi pare o nebunie, el o crede. Îşi vinde turma de oi şi se îmbarcă pe un vas către Africa. Cum era uşor de anticipat, destul de curând se produce dezastrul, când un hoţ din Tanger îi fură toate economiile. Câtă muncă grea şi câtă disciplină pierdute pentru o mică aventură! Dar, în mod ciudat, Santiago nu se simte devastat, fiind consolat de un sentiment mai important – siguranţa de a şti că se află pe calea cea bună. Trăieşte acum un alt fel de viaţă, în care orice zi este nouă şi plină de satisfacţii. Îşi aminteşte mereu de cuvintele care-i fuseseră spuse în piaţă, înainte de plecare: „Când vrei ceva, tot universul conspiră pentru ca tu să-ţi poţi împlini dorinţa".

## Pe urmele visului

Această convingere este un sentiment minunat, un sprijin pentru oricine se angajează în urmărirea unui proiect măreț. Totuși, să fie doar o speranță fără bază reală? Probabil că nu, dacă vă gândiți la energia pe care o puneți într-un lucru căruia vă dedicați. „Conspirația universului" pentru a vă oferi ceea ce vreți reflectă, mai precis, hotărârea dumneavoastră de a realiza ceva până la capăt. Citind *Alchimistul*, ne amintim de îndemnul lui Goethe: „Orice lucru pe care îl poți înfăptui sau visezi că poți, începe-l chiar acum! Îndrăzneala are în ea geniu, putere și magie."

Cartea nu ascunde faptul că orice vis are prețul lui, dar, așa cum observa Coelho în interviurile sale, există un preț și pentru cei care nu-și urmează visurile. Cu aceiași bani, spune el, îți poți cumpăra fie o jachetă oribilă care nu ți se potrivește, fie una frumoasă, cu care îți stă bine. Veți întâmpina dificultăți indiferent de ce veți face în viață, dar este preferabil să aveți probleme urmărind un anumit scop, pentru că acestea fac parte din ceea ce vreți să realizați. Altfel, greutățile par pur și simplu niște capcane teribile, înșirate una după alta. Cei care-și urmează visul au o responsabilitate mai mare, aceea a propriei libertăți. Poate că nu le place să plătească un asemenea preț, însă el necesită un nivel de conștientizare cu care nu suntem obișnuiți în general.

Bătrânul pe care Santiago îl întâlnește în piața centrală a orașului îi spune să nu creadă „cea mai mare minciună", și anume aceea că omul nu-și poate controla destinul. Poți, susține el, însă trebuie să „citești semnele", ceea ce devine posibil când începi să vezi întreaga lume ca pe un singur tot. Lumea poate fi descifrată la fel ca textul unei cărți, dar nu vom fi niciodată în stare să o înțelegem dacă trăim o viață închisă, mulțumindu-ne cu ce ni s-a dat și nefiind dispuși să riscăm nimic.

## Iubirea

*Alchimistul* este o carte remarcabilă, o poveste de dragoste ce renunță la ideea că iubirea romantică trebuie să fie preocuparea centrală a vieții. Fiecare om are un destin de împlinit, care există independent de ceilalți oameni. Acesta reprezintă acel lucru pe care ar trebui să-l facem sau acel rol care ne revine numai nouă, chiar dacă am avea toată dragostea și toți banii pe care ni i-am dori. Comoara pe care o caută Santiago este, bineînțeles, simbolul visului sau destinului său personal, însă el renunță bucuros la ea când își găsește femeia ideală într-o oază din deșert. Dar alchimistul pe care-l întâlnește tot în deșert îi spune că dragostea acestei prietene din oază se va dovedi adevărată numai dacă ea îl va sprijini în căutarea comorii.

Dilema lui Santiago este reprezentată de conflictul dintre iubire și visurile personale. Destul de frecvent se întâmplă să vedem într-o anumită relație însuși sensul existenței noastre, însă obsesia unei iubiri romantice ne poate desprinde din fluxul unei vieți mai bine conectate la restul omenirii. Dar inima, nu are și ea propriile ei nevoi? Trăiți-vă viața urmărindu-vă visul, spune Coelho, și „inima" va participa la ea mai mult decât putem înțelege acum:

> *„... nicio inimă nu a suferit vreodată când s-a aflat în căutarea visurilor ei, pentru că fiecare clipă a căutării este o clipă de întâlnire cu Dumnezeu și cu eternitatea."*

Iubirea romantică este importantă, dar nu reprezintă datoria noastră – care este aceea de a ne urma visul. Numai devotându-ne acestui scop, ni se poate dezvălui „sufletul lumii", cunoașterea care distruge însingurarea și ne dă putere.

## Comentarii finale

Mare parte din literatura automotivațională se ocupă de împlinirea destinului personal, dar visurile nu au forța necesară pentru a ne atrage automat pe calea lor. Ne vorbesc cu perseverență, dar în tăcere şi nu este nevoie de prea mult efort pentru a înăbuşi vocile interioare. Cine este oare dispus să-şi rişte confortul, rutina, securitatea personală şi relațiile pentru a urmări un țel care altora li s-ar părea mai degrabă un miraj? Este nevoie de curaj şi de aceea o mulțime de exemplare citite şi răscitite ale fundamentalei cărți a lui Coelho au devenit însoțitoarele nelipsite ale celor nevoiți să ia zilnic decizii fără să se teamă, pentru a-şi păstra loialitatea față de o viziune mai largă.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

## *Paulo Coelho*

*Coelho a crescut în Rio de Janeiro, Brazilia, într-o familie din clasa de mijloc. Tatăl său ar fi vrut să-i calce pe urme şi să ajungă inginer, dar după ce Coelho şi-a anunţat intenţia de a deveni scriitor, timp de trei ani a fost internat şi externat din mai multe instituţii de boli psihice. A ajuns să călătorească în maniera hippie, s-a alăturat pentru un timp unui cult din Italia şi a fost deţinut şi torturat de poliţia braziliană după ce a scris câteva texte „subversive" pentru o formaţie rock.*

*Coelho este unul dintre autorii de bestselleruri internaţionale.* Alchimistul, *care a fost inspirat de o povestire din* O mie şi una de nopţi, *s-a vândut în 20 de milioane de exemplare (primul editor a renunţat la publicare după ce a vândut mai puţin de 1000 de cărţi, dar Coelho a reuşit să găsească altul.)*

*Autorul* Alchimistului *este catolic şi a manifestat un interes deosebit pentru pelerinaje. Santiago de Compostela din Spania i-a oferit cadrul pentru* O diário de um mago (Jurnalul unui mag[1]). *Alte cărţi ale sale:* As Valkírias (Walkiriile. O întâlnire cu îngerii), Na margem do rio Piedra eu sentei e chorei (La râul Piedra am şezut şi am plâns[2]) *şi* Veronika decide morrer (Veronika se hotărăşte să moară[3]). *Coelho locuieşte în Rio de Janeiro împreună cu soţia lui, Cristina, pictoriţă.*

---

1 *Jurnalul unui mag*, Paulo Coelho, editura Humanitas, Bucureşti, 2006. (n.trad.)

2 *La râul Piedra am şezut şi am plâns*, Paulo Coelho, editura Humanitas, Bucureşti, 2003. (n.trad.)

3 *Veronika se hotăşte să moară*, Paulo Coelho, editura Humanitas, Bucureşti, 2006. (n.trad.)

# Eficiența în 7 trepte

*„Etica despre Caracter se bazează pe ideea fundamentală că există principii care guvernează eficiența umană – legi naturale pentru dimensiunea umană care sunt la fel de reale, de imuabile și de incontestabile «aici» precum este legea gravitației în domeniul fizicii."*

*„Oamenii nu pot suporta schimbarea dacă înăuntrul lor nu există o esență neschimbătoare. Cheia pentru a căpăta abilitatea de a te schimba este statornicia conștiinței a ceea ce ești, a ceea ce reprezinți și a valorii tale."*

*„Majoritatea oamenilor tind să gândească în termeni opuși: puternic sau slab, dur sau blând, a câștiga sau a pierde. Însă acest gen de gândire este fundamental eronat, fiind legat de putere și de poziție, în loc să se sprijine pe un principiu. Ideea ca ambele părți să aibă numai de câștigat se bazează pe concepția fundamentală că există în univers suficient pentru toată lumea și că succesul unuia nu se obține în detrimentul altuia."*

## Pe scurt

**Adevărata eficacitate provine din claritate (în privința principiilor, a valorii și a viziunii personale).**
**Schimbarea este reală numai dacă a intrat în obișnuință.**

## În aceeași notă

Viktor Frankl, *Omul în căutarea sensului* (p. 190)
Benjamin Franklin, *Autobiografie* (p. 198)
Philip C. McGraw, *Strategii de viață* (p. 284)

# Stephen Covey

Cartea lui Stephen Covey constituie unul dintre fenomenele apariţiilor moderne din domeniul dezvoltării personale. La un an după publicare se vânduseră deja un milion de exemplare, titlul a fost tradus în 32 de limbi şi formează baza intelectuală a unei mari corporaţii. Cartea *Secretele succesului. Cum să vă faceţi prieteni şi să deveniţi influent* a lui Dale Carnegie a avut nevoie de 60 de ani pentru a ajunge la un impact asemănător.

Ce anume a determinat ridicarea ei deasupra mulţimii cărţilor ce-şi revendică deţinerea secretului de a trăi mai bine?

## Succesul din interior în exterior

În primul rând, momentul a fost cel mai potrivit. *Eficienţa în 7 trepte* a apărut exact când am intrat în ultimul deceniu al secolului XX. Dintr-odată, aspiraţia de a fi un „stăpân al universului" într-o lume cu epoleţi părea să nu mai mulţumească pe nimeni, oamenii fiind pregătiţi să accepte o altă soluţie pentru a obţine ceea ce voiau de la viaţă. Mesajul lui Covey de „restabilire a eticii caracterului" era atât de învechit, încât părea chiar revoluţionar.

După ce studiase pentru lucrarea de doctorat literatura de succes din ultimii 200 de ani, Covey a reuşit să facă o distincţie între ceea ce a numit „etică a personalităţii" – soluţiile luate de-a gata şi tehnicile întreţinerii relaţiilor care înţesau o bună parte a cărţilor apărute în secolul XX – şi „etică a caracterului" – care gravita în jurul unor principii personale imuabile. Covey considera că succesul exterior nu era de fapt succes dacă nu constituia manifes-

tarea unei performanțe interioare. Sau, în terminologia lui, „victoria personală" trebuia să preceadă „victoria publică".

### Un plan de afaceri pentru viața personală

A doua cauză, mai practică, a succesului acestei cărți constă în solicitarea ei, atât ca lucrare pentru dezvoltarea personală, cât și ca manual de leadership/management. Acest statut combinat a dublat efectiv cifra de vânzări. În același timp, înseamnă că cititorul interesat numai de problema dezvoltării personale s-ar putea să nu agreeze termenii din domeniul managementului, diagramele și anecdotele din lumea afacerilor, cu care este presărată cartea. Ca lucrare dedicată atât de evident paradigmelor schimbării, este reprezentativă pentru paradigma gândirii de afaceri.

Însă acesta este un preț mic de plătit pentru un ghid minunat de restructurare a vieții, ale cărui pagini sunt animate de experiențele de viață personale ale lui Covey și ale familiei lui. S-ar putea ca autorul să fie moștenitorul lui Dale Carnegie în multe privințe, însă lucrarea lui este mai sistematică, mai cuprinzătoare și mai utilă lărgirii orizontului de viață decât oricare dintre titlurile moderne anterioare ei din domeniul dezvoltării personale.

### Obiceiurile: cărămizile schimbării

Accentuarea ideii că obiceiurile ar fi unitățile de bază ale schimbării a avut de asemenea o importanță deosebită pentru succesul cărții. Covey a observat că adevărata măreție era rezultatul unei evoluții treptate a caracterului de-a lungul vremii. Obiceiurile noastre zilnice, felul în care gândim și acționăm formează temelia pe care se clădește măreția. *Eficiența în 7 trepte* promite o revoluție a vieții, dar nu în genul unui big bang, ci ca rezultat cumulativ a mii de schimbări mici, evolutive. Romancierul britanic Charles Reade a formulat în câteva cuvinte ideea esențială a lui Covey:

*„Seamănă un gând şi vei culege o acţiune; seamănă o acţiune şi vei culege un obicei; seamănă un obicei şi vei culege un caracter; seamănă un caracter şi vei culege un destin."*

## Eficace sau eficient?

În fine, succesul cărţii este datorat în mare măsură utilizării cuvântului „effective"[1] în titlu. Pe la sfârşitul anilor 1980, în cultura occidentală teoria despre eficienţă avea o istorie de câteva decenii. Conceptul managementului timpului, un produs al civilizaţiei obsedate de maşini, se infiltrase şi în domeniul personal şi ni se poate ierta credinţa că problemele pe care le avem în viaţă sunt rezultatul unei „alocări ineficiente a resurselor". Totuşi, Covey a adoptat o perspectivă diferită, mesajul său fiind următorul: gândiţi-vă ce este mai important pentru dumneavoastră şi observaţi dacă acesta reprezintă axul în jurul căruia evoluează întâmplările vieţii. Nu vă preocupaţi de eficienţă. Este inutil să fii „eficient" dacă ceea ce faci nu are niciun sens sau nicio calitate esenţială.

Cartea lui Covey plasează eficacitatea pe un nivel superior realizării, care este deşartă dacă rezultatul ei nu reprezintă o valoare, atât în termenii celor mai înalte ţeluri personale, cât şi în cei ai serviciilor aduse altora. Părerea lui Covey este aceea că etica personalităţii, promovată de cărţile de dezvoltare personală din secolul XX, a contribuit la crearea unei societăţi cu numeroase realizări, dar care nu ştia totodată în ce direcţie se îndreaptă.

## Obiceiul de a fi responsabil

Cele şapte obiceiuri sunt prezentate în legătură cu disponibilitatea de a vedea lumea într-un chip nou, a curajului de a lua viaţa în serios. Cartea a atins o coardă sensibilă a cititorilor, arătându-i fiecăruia dintre noi, poate pentru prima dată, ce înseamnă responsabilitatea autentică. Este inutil să

---

1 „Eficace" – a obţine rezultatele urmărite, spre deosebire de „eficient" – a face bine un anumit lucru, dar care nu este neapărat cel mai util. (n.trad.)

dăm vina pe „economie", pe „patronul îngrozitor" sau pe „familie". Pentru a ajunge la acea stare de împlinire şi de putere personală pe care ne-o dorim trebuie să decidem pentru ce anume ne asumăm responsabilitatea, ce se află în „cercul preocupărilor noastre". Numai prin efortul îmbunătăţirii de sine putem spera să ne lărgim „sfera de influenţă".

Să trecem în revistă cele şapte „obiceiuri":

1. *Acţionaţi anticipând urmările.* Întotdeauna avem libertatea de a ne alege reacţiile la diverşi stimuli, chiar în condiţiile în care suntem lipsiţi de orice altceva. Odată cu această abilitate vine şi cunoaşterea faptului că nu avem obligaţia să trăim potrivit instrucţiunilor primite de la familie sau societate. În loc să-i lăsăm pe alţii să ne dicteze viaţa, ne putem asuma întreaga responsabilitate de a o trăi potrivit felului pe care ni-l impune conştiinţa. Nu mai suntem nişte maşinării care reacţionează, ci persoane care acţionează cu scopuri clare.
2. *Începeţi având în vedere finalul.* Ce mi-aş dori să spună oamenii despre mine la înmormântarea mea? Scriindu-ne propriul elogiu sau compunând o declaraţie a misiunii personale, creăm mai întâi obiectivul final şi de aici începem să acţionăm, din perspectiva enunţată. Avem un sistem propriu de ghidare care ne dă înţelepciunea de a face alegerile cele mai bune, astfel încât, orice am întreprinde astăzi, să fie în deplin acord cu imaginea creată pentru sfârşitul drumului.
3. *Îndepliniţi mai întâi sarcinile cele mai importante.* Acest al treilea obicei transpune în viaţa de zi cu zi viziunea de perspectivă a celui de-al doilea obicei. Cu gândul la scopul urmărit, ne putem planifica ziua pentru o maximă eficacitate şi satisfacţie. Ne putem petrece timpul cu oamenii şi lucrurile care contează cu adevărat.
4. *Gândiţi în aşa fel încât toată lumea să aibă de câştigat.* Nu este nevoie ca succesul unei persoane să se obţină în detri-

mentul altora. Căutând soluția pentru mulțumirea tuturor, nu ne periclităm niciodată propriile principii. Rezultatul este o relație mai bună – „nici cum vrei tu, nici cum vreau eu, ci cum este mai bine" – creată prin examinarea lucrurilor din perspectiva celeilalte persoane.

5. *Încercați să înțelegeți, apoi să vă faceți înțeleși.* În lipsa empatiei nu poate exista nici influență. Fără rezerve în banca de economii emoționale a relațiilor, nu există încredere. Ascultarea sinceră îi oferă celeilalte persoane un „aer" psihologic prețios și deschide o fereastră către sufletul ei.
6. *Căutați sinergia.* Sinergia rezultatelor obținute prin adoptarea celorlalte obiceiuri ne oferă „a treia alternativă" sau consecințele perfecte, care nu pot fi prevăzute prin însumarea părților.
7. *Ascuțiți-vă fierăstrăul.* Este nevoie să aducem în stare de echilibru aspectele fizice, spirituale, mentale și sociale ale vieții. „Ascuțirea fierăstrăului" pentru creșterea productivității implică găsirea timpului necesar pentru o continuă împrospătare personală în toate aceste domenii.

## Comentarii finale

Eroii preferați ai autorului reprezintă un ghid pentru filozofia lui de viață. Benjamin Franklin este prezentat ca un exemplu perfect al eticii caracterului în acțiune, întruchipând „povestea eforturilor unui om de a integra anumite principii și obiceiuri în profunzimea ființei sale". Anwar Sadat, conducătorul egiptean care a inițiat acordurile de pace din Orientul Mijlociu, este plasat de asemenea pe un piedestal înalt în concepția lui Covey, ca o persoană care „s-a restructurat pe sine" cu mult succes. Covey apelează și la povestea supraviețuitorului dintr-un lagăr de concentrare, Viktor Frankl (vezi *Omul în căutarea sensului*), în sprijinul eticii responsabilității personale, și la cea a lui Henry David Thoreau (vezi *Walden*), pentru a ilustra mintea independentă.

S-a spus că cele şapte „obiceiuri" ale lui Covey nu sunt altceva decât bun simţ. Este posibil, dacă le luăm pe fiecare în parte, dar dacă le asamblăm într-un singur pachet, în succesiunea dată şi sprijinindu-le prin filozofia centrării asupra principiilor, se poate produce acea sinergie pe care o proslăveşte Covey.

O critică adusă frecvent domeniului dezvoltării personale este aceea că un seminar sau o carte ne poate inspira uluitor de mult, dar după aceea uităm de ele. *Eficienţa în 7 trepte*, învăţându-ne să adoptăm obiceiurile prezentate ca pe nişte unităţi de acţiune şi schimbare, ne dă impulsul de a-i încorpora învăţăturile în viaţa de zi cu zi. Ni se oferă mijloacele de a schimba lucrurile mici, pentru a ajunge să transformăm structura în întregul ei.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

### *Stephen Covey*

*Născut în 1932, Covey are un titlu de MBA de la Harvard Business School şi şi-a petrecut cea mai mare parte a carierei la Brigham Young University din Utah, unde a fost profesor de comportament organizaţional şi de management al afacerilor.*

*În 1984 a fondat Covey Leadership Center, care a fuzionat după 13 ani cu compania Franklin Quest, întemeindu-se FranklinCovey Company, o companie de 500 milioane $ care vinde instrumente de învăţare şi obţinere a performanţei în domeniile conducerii şi productivităţii, instruieşte anual 750.000 de oameni şi administrează mai mult de 150 de magazine (vezi FranklinCovey.com). Partenerul lui Covey este Hyrum Smith, el însuşi autor de cărţi consacrate dezvoltării personale* (The 10 Natural Laws of Time and Life Management – Cele zece legi naturale ale managementului timpului şi al vieţii). *Dintre celelalte cărţi scrise de Covey fac parte* Principle-Centered Leadership (Etica liderului eficient sau conducerea bazată pe principii[2]), First Things First (Lucrurile cele mai importante au întâietate), The 7 Habits of Highly Effective Families (Cele şapte obiceiuri ale familiilor eficiente) *şi* Living the Seven Habits (Practica celor şapte obiceiuri). *Ultima sa carte se intitulează simplu,* Leadership.

*Covey are mai multe doctorate onorifice şi a fost votat în topul celor mai influenţi 25 de americani al revistei* Time. *Locuieşte împreună cu soţia lui, Sandra, în Provo, Utah. Au crescut nouă copii şi au 34 de nepoţi.*

---

2 *Etica liderului eficient sau conducerea bazată pe principii*, Stephen Covey, editura All, Bucureşti. (n.trad.)

# Flux. Psihologia fericirii

*„A fi sau a nu fi fericit depinde de armonia interioară a fiecăruia, nu de controlul pe care suntem capabili să-l exercităm asupra marilor puteri ale universului. Sigur, trebuie să învățăm în continuare cum să stăpânim mediul exterior, deoarece supraviețuirea noastră fizică poate depinde de acest lucru. Dar acest fel de stăpânire nu va contribui cu absolut nimic la felul în care ne simțim ca indivizi, nici nu va reduce haosul din lumea în care trăim. Pentru a reuşi aceste lucruri va trebui să devenim stăpâni pe propria noastră conştiință."*

*„Fluxul susține integrarea sinelui, deoarece în starea de concentrare profundă conştiința are un nivel neobişnuit de mare de ordonare. Gândurile, intențiile, sentimentele şi toate simțurile sunt concentrate asupra aceluiaşi scop. Experiența este trăită în armonie. Iar când episodul de flux ia sfârşit, omul se simte mai «adunat» decât înainte, nu numai interior, ci şi în relație cu ceilalți oameni şi cu lumea în general."*

## Pe scurt

**În loc să leneviți, faceți ceea ce vă place în mod deosebit şi găsiți astfel calea care dă mai mult sens vieții, fericire şi mai multă complexitate propriei ființe.**

### În aceeaşi notă

Dalai Lama şi Howard C. Cutler, *Arta fericirii* (p. 154)
Daniel Goleman, *Inteligența emoțională* (p. 212)
Richard Koch, *Regula 80/20* (p. 250)

Capitolul 18

# Mihaly Csikszentmihalyi

„De ce este atât de greu să fii fericit?" „Care este sensul vieții?" Fie din plictiseală, fie din frustrare, cu toții am reflectat uneori la aceste chestiuni esențiale. Nu sunt prea mulți cei care îndrăznesc să dea și răspunsuri și mai puțini încă sunt dotați corespunzător pentru a încerca. Devotându-și viața răspunsului la prima dintre ele, Mihaly Csikszentmihalyi (se pronunță Mi-hai Ciksent-mi-ha-i) a descoperit că nu putea fi separată de a doua. Legătura dintre cele două constituie esența teoriei sale despre „flux".

La nivel general, răspunsul autorului la prima întrebare este surprinzător de evident: este greu să fim fericiți pur și simplu din cauză că universul nu a fost creat pentru fericirea noastră. În timp ce religiile și miturile au apărut pentru a ne da o oarecare siguranță împotriva acestui lucru, propria experiență ne dezvăluie neîntrerupt acest adevăr. Csikszentmihalyi spune că este cel mai bine să ne gândim la univers în termeni de ordine și haos (entropie). Faptul că oamenilor sănătoși le place ordinea este un indiciu al valorii sale intrinseci și al rolului pe care-l joacă în făurirea fericirii.

Înseamnă că soluția pentru a fi fericiți este instaurarea stării de ordine în propria conștiință, sau ceea ce se poate numi „controlul minții". Dar cum putem ajunge la acest control?

## Fericirea și fluxul

Cercetările lui Csikszentmihalyi nu au început cu analiza naturii fericirii în sine, ci cu întrebarea: „Când sunt oamenii cel mai fericiți?" Sau ce anume

facem atunci când ne simțim bucuroşi sau împliniți? Pentru a afla acest lucru a trimis mai multor subiecți mesaje pe pager, la întâmplare, în diverse momente ale zilei. Acestora li s-a cerut să-şi noteze exact ce făceau în acel moment şi ce fel de sentimente le trezea activitatea respectivă. A descoperit astfel că momentele cele mai bune nu apar întâmplător, în mod capricios sau potrivit unor condiții externe, ci puteau fi prevăzute în mod rațional, ca însoțind o activitate specifică. Când se efectuau activități descrise ca având cea mai înaltă valoare, dispăreau grijile sau gândurile la alte lucruri. Acestea au fost numite „experiențe optime" sau pur şi simplu „flux".

Oamenii aflați în „starea de flux" simt că sunt angajați într-o creație mai amplă; atleții spun că „sunt în formă", misticii au descris-o ca pe un „extaz", artiştii îi spun „încântare". Dumneavoastră şi cu mine am putea recunoaşte experiențele noastre de flux ca fiind pur şi simplu acelea care par să oprească timpul în loc. Cea mai bună definiție a fluxului pe care o dă cartea provine de la anticul învățat taoist Chang Tzu. Într-o parabolă Ting, respectatul măcelar de la curtea stăpânului Wen-hui descrie felul în care se întâmplă acest lucru: „Percepția şi înțelegerea încetează şi spiritul se îndreaptă încotro vrea." Nu vă mai gândiți la nimic şi acționați pur şi simplu.

Una dintre distincțiile cele mai importante pe care le face autorul este între bucurie şi plăcere. În timp ce sarcinile dificile, care ne solicită întreaga atenție ne produc bucurie, plăcerea pur şi simplu nu pretinde din partea noastră vreo participare – este pasivă. Televizorul, drogurile şi somnul pot fi plăcute, dar implică puțină voință conştientă şi în consecință nu ne sunt de mare folos pentru dezvoltarea personală. Lecția experienței optime ne învață că suntem cu adevărat fericiți atunci când deținem controlul. Experiența optimă este cea dirijată de noi şi ne dă un simț al competenței. De aceea este atât de plăcut să urmăreşti anumite scopuri. Acestea ne aduc „ordine în conştiință", independent de sentimentul pe care îl poate avea cineva văzându-şi atins scopul. O minte ordonată este prin ea însăşi o sursă de fericire.

## Flux: complexitate şi sens

Pentru a evita lipsa oricărui sens în viaţă, fie ne dedicăm plăcerilor, atitudine care de obicei se sfârşeşte într-o stare de ruină sau de entropie mentală, fie ne lăsăm în grija „pilotului automat" şi încercăm să nu ne mai gândim la toate alegerile posibile pe care le-am putea face în viaţă. Această din urmă posibilitate ne conduce la supunerea faţă de valorile de moment ale societăţii, indiferent care ar fi acelea, lăsându-ne să fim definiţi mai mult ca nişte consumatori decât ca persoane.

În această privinţă, Csikszentmihalyi îl consideră deosebit de relevant pe Freud. „Id"-ul acestuia era o reprezentare a tendinţelor instinctive ale corpului, în timp ce „supraeul" reprezenta lumea exterioară care ne poate modela conştiinţa de sine. Al treilea element inclus de Freud în cadrul conştiinţei, ego-ul, este acea parte din noi care a reuşit să ajungă la o conştiinţă de sine autonomă, în pofida necesităţilor corpului sau mediului. Se află aici, unde se găseşte umanitatea, lăsând în urmă partea animalică şi pe cea robotică. O persoană care trăieşte în această stare de conştiinţă procedează în acest fel din proprie voinţă şi, deoarece universul nu face niciodată lucrurile uşoare pentru noi, această persoană trebuie să fie din ce în ce mai complexă (nu în sensul confuziei, ci în cel al ordinii superioare).

Cercetările lui Csikszentmihalyi au stabilit o calitate fascinantă a acestei experienţe de flux: de fiecare dată, persoana devine mai mult decât fusese înainte. Fiecare cunoştinţă nouă absorbită, fiecare rafinare a capacităţilor ne conduce către o expansiune a sinelui şi o ordine mai pronunţată a acestuia, formând, cum spunea el, „un individ din ce în ce mai extraordinar".

Din acest motiv ocaziile de a crea starea de flux pot crea dependenţă. Viaţa fără ele ni se poate părea statică, plictisitoare şi lipsită de sens. Prin urmare, fericirea şi conştiinţa unui sens pot fi sporite, spune autorul, pur şi simplu făcând mai mult ceea ce ne place să facem. Problema „sensului vieţii"

poate că nu a primit un răspuns în sensul cel mai ezoteric (adică, de ce există orice lucru pe lume), însă i s-a răspuns la un nivel personal, subiectiv: sensul vieții este dat de orice lucru care are importanță pentru mine. Experiența fluxului nu mai trebuie explicată celor care se bucură deja de ea. Aceştia sunt conştienți pur şi simplu de faptul că le oferă cele două elemente vitale pentru fericire: un sens al existenței şi cunoaştere de sine.

### O cultură centrată pe starea de flux?

Fluxul vă face cu siguranță să vă simțiți mai vii, dar are şi un alt efect, probabil surprinzător: sporirea complexității atrage atât conştientizarea unicității personale, cât şi o înțelegere proaspătă a felului în care vă adaptați lumii în care trăiți şi a relațiilor cu alți oameni. Fluxul vă reconectează la restul lumii şi în acelaşi timp vă amplifică sentimentul de a fi unici.

Acest dublu efect are implicații uluitoare în întinerirea comunităților şi națiunilor. Autorul sugerează că națiunile şi societățile cu cel mai mare succes în secolul XXI vor fi cele care se vor asigura ca oamenii să aibă oportunități maxime de a se implica în activități care le induc starea de flux. El face referire la includerea „urmăririi fericirii" în Declarația de Independență a Americii, o aspirație de mare clarviziune care din păcate s-a metamorfozat în aşteptarea ca guvernul să preia rolul de distribuitor al fericirii.

În timp ce căutarea scopului (sau trăirea vieții pentru viitor) este o componentă majoră a culturii noastre occidentale contemporane, o cultură centrată pe starea de flux ar restabili centrarea în prezent, care a fost caracteristica societăților de vânători-culegători, eliberându-ne de tirania timpului. Odată cu creşterea prosperității, dacă un număr din ce în ce mai mare de oameni ar fi angajați în activitățile care îi pasionează, atitudinea față de timp s-ar schimba cu desăvârşire. Acesta ar înceta să mai fie încadrat în tiparele de lucru ale unei civilizații industriale, cu separarea clară între „muncă" şi

„timp liber". În loc de asta, timpul ar fi determinat de atitudinea subiectivă a indivizilor față de activitatea în care sunt angajați, sau mai bine zis de faptul dacă activitatea le induce sau nu starea de flux.

Se spune despre civilizația occidentală contemporană şi mai ales despre cea americană că este obsedată de tinerețe, una dintre consecințe fiind teribila frică de îmbătrânire. Totuşi, presiunea trecerii timpului poate fi uşurată dacă trăiți cu adevărat în clipa prezentă, bucurându-vă de ea, cu alte cuvinte, dacă vă aflați în starea de flux. Aşa cum spunea filozoful german Nietzsche, maturitatea este „redescoperirea seriozității din copilărie – la joacă".

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

## Comentarii finale

Teoria fluxului a avut un impact larg de când a fost lansată în revistele ştiinţifice cu 30 de ani în urmă, pentru că este o meta-teorie, aplicabilă la fel de bine oricărui tip de activitate omenească. Csikszentmihalyi o leagă de sex, muncă, prietenie, singurătate şi de învăţarea pe tot parcursul vieţii. Totuşi, experienţele în flux nu pot fi impuse cu forţa. Ca şi până acum, acei oameni care vor genera propriile trăiri în starea de flux vor fi cei mai „predispuşi" către fericire.

Nietzsche credea că „voinţa de putere" stă la baza acţiunilor omului, însă teoria fluxului implică faptul că o voinţă de ordine este cea care alimentează această motivaţie, deopotrivă cu altele. Orice activitate care creează o conştiinţă de sine ordonată ne oferă atât un sens al existenţei, cât şi un anumit grad de fericire. Deoarece diversitatea posibilităţilor de a ne trăi viaţa a cunoscut o expansiune spectaculoasă, s-ar părea că a apărut o necesitate care ne împinge în direcţia opusă: nevoia de a crea un punct focal, ordine şi disciplină în felul în care ne trăim viaţa şi în ceea ce alegem să facem cât trăim. Legătura nu este evidentă, iar cartea lui Csikszentmihalyi şi-a câştigat o justificată apreciere pentru capacitatea de a atrage atenţia asupra acesteia.

BCU IASI CENTRAL

### *Mihaly Csikszentmihalyi*

*Profesorul Csikszentmihalyi lucrează acum la Drucker School of Management de la Claremont Graduate University din California, după ce a fost preşedintele Departamentului de Psihologie al Universităţii din Chicago. Este membru al Academiei Americane de Arte şi Ştiinţe şi a publicat articole în* New York Times, Washington Post, Wired, Fast Company *şi* Newsweek. *Bill Clinton l-a numit autorul lui preferat.*

*Dintre celelalte cărţi scrise de el fac parte* Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness (Experienţa optimă. Studii psihologice ale fluxului în conştiinţă) *(eseuri ştiinţifice care au premers apariţiei cărţii* Flux), *carte editată împreună cu soţia sa Isabella (1988),* The Evolving Self. A Psychology for the Third Millenium (Dezvoltarea sinelui. O psihologie pentru mileniul al treilea) *(1993),* Living Well (Trăind bine) *(1997) şi* Creativity. Flow and the Psychology of Discovery and Invention (Creativitatea. Fluxul şi psihologia descoperirii şi a invenţiei) *(1996). A scris şi cărţi despre adolescenţă şi despre efectele televiziunii asupra calităţii vieţii, precum şi articole despre filozofia lui Teilhard de Chardin în legătură cu evoluţia şi progresul omenirii.*

BCU IAŞI/CENTRAL

# Arta fericirii. Un manual pentru viață

***Dalai Lama:***

*„Avem fiecare un organism fizic, o minte, emoții. Suntem născuți toți în același fel și toți murim. Toți ne dorim fericirea și nu vrem să suferim."*

*„Eu cred că timpul poate fi utilizat corect astfel: dacă puteți, serviți alți oameni, alte ființe simțitoare. Dacă nu, cel puțin feriți-vă să le faceți rău. Cred că acesta este tot fundamentul filozofiei mele."*

***Howard Cutler:***

*„M-am convins cu timpul că Dalai Lama a învățat cum să trăiască cu un simț al împlinirii și un grad de seninătate pe care nu l-am văzut niciodată la alți oameni... Deși este călugăr budist... Am început să mă întreb dacă s-ar putea identifica un set de credințe sau practici care ar putea fi utilizate și de cei care nu sunt budiști – practici care să poată fi aplicate direct în viață pentru a ne ajuta să fim mai fericiți, mai puternici și poate să trăim cu mai puțină teamă."*

## Pe scurt

**Starea de fericire nu depinde de evenimente. Prin exercițiul minții ne putem forma abilitatea de a fi fericiți în cea mai mare parte a timpului.**

## În aceeași notă

*Dhammapada* (p. 160)
Wayne Dyer, *Adevărata magie* (p. 168)

# Dalai Lama şi Howard C. Cutler

Aţi auzit ce s-a întâmplat când un psihiatru l-a întâlnit pe un călugăr budist? Cam aşa ar putea să înceapă o glumă bună, în care să fie vorba despre un instructor şi un castronaş de cerşetor. În cazul nostru însă, este punctul de plecare al unei cărţi.

*Arta fericirii* este rezultatul colaborării între Howard Cutler, un psihiatru respectat, şi Sfinţia Sa Dalai Lama. Este o împletire de gânduri ale lui Dalai Lama despre diverse subiecte cu reflecţiile personale şi ştiinţifice asupra acestora ale lui Howard Cutler.

Mulţi oameni au adus obiecţii faţă de calitatea lui Dalai Lama de „coautor" al cărţii, pentru că, de fapt, el nu a scris nimic, dar acest lucru nu contează dacă analizăm rezultatele: un manual de fericire, cu un impact neobişnuit de mare, care se bazează pe întrebări pe care oricine dintre noi le-ar fi putut formula dacă ar fi avut posibilitatea să stea câteva ore cu omul însuşi.

## Natura şi sursele fericirii

Cutler a început lucrul la această carte având câteva convingeri provenite din formaţia lui de om de ştiinţă occidental, cum ar fi aceea că fericirea este un mister şi că, în cel mai bun caz, nu putem spera decât la evitarea nefericirii. Pe parcursul mai multor conversaţii, Dalai Lama l-a convins că fericirea nu este un lux, ci însuşi scopul existenţei noastre – şi nu doar atât, ci şi că există o cale bine trasată care ne conduce spre ea. În primul rând, trebuie să identificăm factorii care ne provoacă invariabil suferinţă şi pe cei care ne aduc fericire. Apoi, trebuie să eliminăm factorii cauzatori de suferinţă şi să-i cultivăm pe cei ai fericirii.

S-ar putea ca aspectul cel mai surprinzător în legătură cu fericirea să fie acela că obținerea ei este „științifică" și necesită disciplină. Cutler spune:

*„Mi-am dat seama chiar de la început că discuțiile noastre căpătaseră un ton clinic, ca și cum l-aș fi întrebat despre anatomia umană, doar că, în acest caz, era vorba despre anatomia minții și a spiritului uman."*

În continuare sunt extrase câteva puncte esențiale din carte:

- Fericirea are multe niveluri. În budism sunt patru factori – bogăția, mulțumirea lumească, spiritualitatea și iluminarea – care creează „totalitatea căutărilor unui individ pentru a găsi fericirea". Sunt importante de asemenea și sănătatea, și un cerc de prieteni apropiați, însă accesul către toate lucrurile menționate se află în mentalitatea fiecăruia. Asta nu contribuie doar la crearea experiențelor vieții, ci reprezintă și filtrul prin care le examinăm. Fără o minte disciplinată, nu aveți cu adevărat controlul asupra a ceea ce faceți, nici nu puteți fi independenți față de evenimente, dacă vă doriți acest lucru. Adevărata sursă de fericire este controlul conștiinței. O minte calmă, de exemplu, sau una angajată într-o preocupare semnificativă pentru dumneavoastră este echivalentă cu fericirea.
- O cale fundamentală care conduce la fericire este cultivarea afecțiunii și păstrarea legăturii cu alți oameni. Chiar dacă ați pierde totul, v-ar rămâne acest lucru. Dalai Lama afirmă că, deși el și-a pierdut țara, într-un anume fel a câștigat întreaga lume, pentru că a avut abilitatea de a crea repede legături cu alții. Găsiți întotdeauna ceea ce aveți în comun cu alții și nu veți fi niciodată singuri.
- Emoțiile și stările de spirit negative, oricât ar fi de puternice, nu au un fundament real, ci sunt deformări ale realității, care ne împiedică să vedem lucrurile așa cum sunt cu adevărat. Pentru a putea aprecia acest fapt nu este nevoie decât să experimentăm o dată prin senzațiile de rușine sau de jenă după o situație în care ne-am pierdut cumpătul. Dar când trăim experiența unor stări pozitive, suntem în general mai aproape de adevărata natură

a universului şi de starea în care ne-am putea afla în permanenţă. Toate emoţiile, dacă sunt trăite cu regularitate, se amplifică. Dalai Lama sugerează continuu să le cultivăm pe cele pozitive. La fel cum se întâmplă cu orice obicei, la început rezultatele sunt mai mici, dar beneficiile finale sunt cu adevărat importante.

- O stare de spirit pozitivă nu este benefică doar pentru dumneavoastră, ci pentru toţi cei cu care intraţi în contact, schimbând practic lumea. Indiferent cât v-ar fi de greu, încercaţi să vă diminuaţi stările mentale negative şi să le sporiţi pe cele pozitive.

A întreprinde acţiuni „sănătoase", prin contrast cu cele „nesănătoase", nu reprezintă o chestiune de moralitate sau de credinţă religioasă, ci tocmai diferenţa practică dintre fericire şi nefericire. Prin autoeducare vă puteţi forma o „inimă bună", care să reducă posibilităţile de a acţiona într-un mod infructuos.

- Nu confundaţi fericirea cu plăcerea. Plăcerea ţine de simţuri şi, cu toate că poate da uneori senzaţia fericirii, îi lipseşte sensul. Fericirea, în schimb, se bazează pe existenţa unui sens şi se poate păstra de multe ori în pofida unor condiţii exterioare potrivnice. Este stabilă şi persistentă. În timp ce plăcerile sunt un bonus al vieţii, fericirea este o obligativitate.
- Fericirea este ceva ce trebuie dezvoltat în timp. Luaţi decizia să depuneţi acelaşi efort şi aceeaşi putere de voinţă cu care urmăriţi succesul în societate pentru a studia şi a exersa fericirea. Căutarea sistematică a cauzelor şi căilor fericirii poate fi una dintre cele mai importante decizii ale vieţii, de acelaşi calibru cu aceea de a vă căsători sau de a îmbrăţişa o anumită carieră, spune Cutler. Alternativa este trăirea unor stări de fericire întâmplătoare, vulnerabile în faţa atacurilor neaşteptate ale nefericirii. Studentul la „cursul de fericire" va trece prin perioade de urcuş şi coborâş, dar va fi mai bine echipat pentru a reveni mai repede într-o stare pozitivă sau pentru a-şi ridica starea de spirit „normală" la un nivel semnificativ mai înalt.
- Cu timpul, va trebui să încercaţi să eliminaţi emoţiile negative, mai ales furia şi ura, şi să le înlocuiţi cu toleranţa şi răbdarea.

Ideea lui Dalai Lama pentru contracararea gândurilor negative cu ajutorul unora pozitive a fost validată de ascensiunea şi succesul pe care le-a cunoscut terapia cognitivă (vezi *Cum să te simți bine*), care îi învață pe oameni să-şi înlocuiască modul denaturat de gândire (de exemplu: „viața mea este vraişte") cu altele mai adevărate („această latură a vieții mele nu mă satisface, în celelalte privințe lucrurile stau mai bine").

## Compasiunea şi conectarea

- Natura fundamentală a omului, consideră Dalai Lama, este blândețea. Savanților şi filozofilor le place să descrie oamenii ca pe niște ființe interesate de sine, însă multe studii au arătat că în general preferă să fie altruişti atunci când li se oferă ocazia (cum ar fi în eforturile de înlăturare a consecințelor unui dezastru). Ne putem gândi la un bebeluş ca la exemplul perfect al omenirii care trăieşte numai pentru nevoile sale fiziologice, dar îl putem considera şi în alt mod, din punctul de vedere al bucuriei pe care le-o oferă tuturor celor din jurul său. Atunci când percepem lumea nu ca pe o sursă de agresivitate, ci ca pe una de compasiune la un nivel fundamental, este uşor să examinăm evidența.
- Compasiunea este utilă. Mai degrabă decât să reprezinte o manifestare sentimentală, ea este de fapt baza bunei comunicări între oameni. Parcă reluând ideile lui Dale Carnegie, Dalai Lama spune că numai văzând şi simțind situația din perspectiva altuia veți putea fi cu adevărat capabili să stabiliți o relație cu acea persoană. Compasiunea nu înseamnă „să-ți fie milă de cineva", ci să recunoşti existența unor trăsături comune – ce trăieşte altul astăzi ați putea trăi şi dumneavoastră săptămâna viitoare.
- Dalai Lama nu se simte niciodată „singur". Antidotul singurătății este să fii pregătit să intri în contact cu oricine. Majoritatea oamenilor care se consideră „singuri" sunt înconjurați de familie şi de prieteni şi totuşi îşi plasează toate năzuințele în speranța de a întâlni pe

„acel cineva special". Deschideți ochii la bogăția din oameni, spune el, și sentimentul de însingurare va fi de domeniul trecutului.

- Faceți deosebirea dintre dragostea bazată pe atașament și dragostea bazată pe compasiune. Toți oamenii vor să fie fericiți și să evite suferința. În loc să iubiți pe cineva numai pentru a vi se oferi iubire în schimb, încercați să percepeți trăsăturile comune ale condiției umane și să vă gândiți ce ați putea face pentru a aduce mai multă fericire unei persoane în mod deosebit.
- Dacă nu reușiți să cultivați compasiunea sau capacitatea de a simți suferința celorlalți, pierdeți simțul apartenenței la rasa umană, care este sursa de căldură și de inspirație pentru toată lumea. Deși nu pare deloc tentant să simți durerea altuia, fără această capacitate ne situăm în condiții de izolare. În timp ce un om aspru și neîndurător nu se poate relaxa niciodată cu adevărat, persoanele care știu ce este compasiunea cunosc o libertate a minții și o stare de pace deosebite.

## Comentarii finale

După ce veți citi *Arta fericirii*, s-ar putea să vă treziți întrebându-vă: „Cum ar proceda Dalai Lama în acest caz?" El lasă impresia că-și trăiește viața într-o permanentă bună dispoziție, în pofida tuturor aspectelor negative. Și gândiți-vă că este un om care și-a pierdut întreaga sa țară.

Este surprinzător de câte ori răspunde Dalai Lama „nu știu" la întrebările cercetătoare ale lui Howard Cutler, mai ales când vine vorba despre diferite cazuri individuale. Oamenii sunt complecși, spune el, dar occidentalii au tendința să caute întotdeauna cauzele lucrurilor, ceea ce-i poate duce la un soi de agonie dacă nu găsesc răspunsurile. Pe durata vieții noastre s-ar putea să nu ajungem să înțelegem de ce trăim tot felul de experiențe.

Acest punct de vedere își are originea în credința sa în reîncarnare și în *karma*, însă poate fi luat în considerare și desprins de doctrina budistă. Tocmai pentru că s-ar putea să nu înțelegem totul în privința propriei vieți, este cu atât mai important să fim buni cu celelalte ființe și să lăsăm în urma noastră o lume ceva mai bună decât am găsit-o. Cu această simplă hotărâre, știm că nu putem greși.

# Dhammapada

*„Mai presus de parfumul lemnului de santal, al tagarei, lotusului sau iasminului este aroma virtuții."*[1]

*„Vino, privește lumea aceasta, strălucitoare ca o caleașcă regală. Nerozii se-nghesuie în ea, dar înțeleptul nu o atinge."*

*„Cel care a fost delăsător, dar mai apoi a devenit vigilent, luminează lumea aceasta ca Luna eliberată de nori."*

*„Decât să trăiești o sută de ani fără să vezi Adevărul Suprem (Doctrina), mai bine o singură zi de viață petrecută în contemplarea sa."*

## Pe scurt

**Rafinați-vă și îmbunătățiți-vă calitatea gândurilor și nu vor mai exista pe lume multe lucruri de care să vă fie teamă.**

## În aceeași notă

Dalai Lama și Howard C. Cutler, *Arta fericirii* (p. 154)
Lao Zi, *Tao Te Ching* (p. 262)

[1] Extrasele din *Dhammapada* sunt redate după traducerea apărută la editura Herald, București, 2006. (n.trad.)

Capitolul 20

# Învățăturile lui Buddha

V-au obosit cărțile moderne pentru dezvoltarea personală? *Dhammapada* este o sursă antică de înțelepciune și una dintre operele cu adevărat mărețe ale literaturii de spiritualitate. În același timp, constituie introducerea perfectă în gândirea budistă, fiind un compendiu inspirator pentru toate temele majore din canonul sacru al budismului Theravada.

Titlul provine din cuvântul sanscrit *dharma* (în pali[2] *dhamma*), însemnând pur și simplu mersul universului, legea existenței sale, în timp ce *pada* în ambele limbi înseamnă pas sau treaptă. Astfel, această carte sfântă reprezintă un ghid pentru găsirea căii universale a iubirii și adevărului, care ne poate conduce până în *nirvana*, sau eliberarea personală, așa cum susține Juan Mascaró într-o notă a traducerii sale din 1973. *Dhammapada* prezintă atât legea universală, cât și felul în care putem trăi în armonie cu ea în timpul vieții pe pământ.

## Cine a fost Buddha

Siddhartha Gautama Buddha a trăit cu 500 de ani înaintea lui Iisus Hristos. „Buddha" nu este numele lui, ci un titlu care-l glorifică. A fost fiul unui rege care domnea într-un mic ținut situat în Nepalul de astăzi, iar dacă ați văzut filmul *Micul Buddha*, în care Keanu Reeves are rolul Celui Iluminat, înseamnă că aveți idee despre luxul și indolența de la curțile din acele vremuri.

---

2 Limbă veche din ramura indo-europeană, folosită în prezent ca limbă liturgică budistă. (n.trad.)

Totuşi, la vârsta de 29 de ani, după ce a ieşit în afara zidurilor palatului şi a descoperit cât de mizerabilă era viaţa celor mai mulţi oameni, Siddhartha a fugit în junglă pentru a trăi ca un eremit, acoperit doar cu o pânză în jurul şoldurilor. Este faimos episodul „iluminării" lui, care s-a produs sub crengile unui copac devenit sfânt („bodhi"). Spre deosebire de Iisus, Buddha a trăit până la adânci bătrâneţi, în următorii 45 de ani străbătând nordul Indiei ca învăţător.

### De ce a reuşit Buddha

Între sute de oameni sfinţi care au trăit în acele vremuri, Buddha a triumfat. De ce? El căuta apropierea oamenilor de la toate nivelurile sociale, neavând prea mare respect nici pentru sistemul castelor, şi nici pentru limbajul şi ceremonialul exclusiv al preoţilor brahmani. Era conştient de faptul că puterea corupe, astfel că religia care s-a creat în jurul lui a fost liberă de dogme, căutând să înlăture barierele dintre indivizi şi iluminare. Buddha nu a fost un zeu, o incarnare divină şi nici măcar un profet. Prin propria sa dedicare a ajuns la înţelepciunea supremă şi la puritatea minţii, constituind exemplul pentru toţi cei dornici să urmeze aceeaşi cale.

Răspândirea budismului a fost garantată şi de identificarea de către maestru a unor practici care promiteau alungarea pentru totdeauna a suferinţelor. A fost cu siguranţă o idee revoluţionară şi încă mai este – promisiunea unei vieţi lipsite de suferinţă continuă să exercite o forţă de atracţie incredibilă. Cercetătorul budismului Thomas Cleary consideră că Buddha a reuşit deoarece învăţăturile lui s-au situat în afara unui cadru temporal şi cultural, abordând natura esenţială a condiţiei umane şi a relaţiei noastre cu universul.

### Afirmaţiile din *Dhammapada*

*Dhammapada* este simbolică pentru accesibilitatea şi perenitatea budismului. Este structurată în capitole, dar fără o ordine evidentă. O puteţi

deschide oriunde pentru a găsi o cugetare revelatorie care ar fi putut fi rostită de Buddha însuşi, bucurându-vă în acest fel de o formă de comunicare sacră peste milenii. S-a spus că, în timp ce Noul Testament are energia unui bărbat tânăr care încearcă să transforme lumea, *Dhammapada* este o expresie a înţelepciunii, seninătăţii şi răbdării unei persoane mai în vârstă.

Învăţăturile ei acoperă subiecte perene – cum sunt plăcerea, fericirea şi forţele răului – exprimate într-o formă aproape poetică. Spre deosebire de alte scrieri aparţinând budismului, stilul acesteia nu este erudit, iar abordarea subiectelor este directă. Deoarece fiecare epocă şi fiecare cultură au reluat mereu interpretarea ei, *Dhammapada* nu poate fi datată. În continuare sunt prezentate câteva dintre subiectele cărţii.

### Fericirea

Este datoria noastră să ne eliberăm de ură, boală şi nelinişte. Nu trebuie să facem aceste lucruri întorcând spatele lumii, ci cultivând în interiorul ei iubirea, sănătatea şi calmul. Ideal este „a ne hrăni din bucurie", stare pe care o putem genera singuri, apelând la o sursă veşnic disponibilă. Pentru a fi fericiţi, nu mai avem nevoie să ne raportăm la evenimentele sau situaţiile exterioare. Depinzând numai de noi, ne dăm seama că ambiţia şi acumularea sunt căi inferioare prin care se poate obţine fericirea.

### Non-ataşamentul

Tristeţea apare în legătură cu ceea ce îndrăgim, la fel ca frica. Pentru cineva care s-a eliberat de preferinţe, nu mai există întristare şi, prin urmare, nici frică.

Dar cum este posibil să nu avem preferinţe şi aversiuni? Probabil că nu este, dar ar trebui să ştim că dorinţele puternice au preţul lor. Este logic ca, dacă ne ataşăm de ceva anume, să apară şi frica pierderii acelui lucru. Devenind conştienţi de natura trecătoare a lumii şi acceptând tot ce ni se întâmplă, putem reduce ataşamentele, dar şi frica şi nefericirea, totodată.

### Autocontrolul

Disciplina este deosebit de importantă. Următoarele fraze vorbesc de la sine:

*„Prin efort susținut, seriozitate, disciplină și autocontrol, înțeleptul își făurește o insulă pe care niciun potop nu o va putea îneca."*

*„Cel care se așază singur, doarme singur, umblă singur, este activ și stăpân pe sine – acela se va desfăta la marginea pădurii."*

### Iluminarea

Ideea de a lăsa în urmă viața normală și a deveni pustnic poate părea uneori foarte atrăgătoare! *Dhammapada* susține că refugiul în singurătate este un indiciu de egocentrism sau de teamă. Ne poate fi mult mai bine dacă înfruntăm cu eleganță încercările vieții și viața de familie – prin acestea putem deveni iluminați. Cleary spune că principala învățătură a cărții este „să trăiești în lume, fără să-i aparții".

### Recompensa și evitarea ei

Următoarele două afirmații sunt probabil cele mai profunde din cuprinsul cărții, având implicații în fiecare aspect al vieții omului și al relațiilor lui:

*„În lumea noastră, ura nu este niciodată domolită prin ură. Doar lipsa urii domolește ura. Aceasta este o Lege Eternă."*

*„Mânia învinge-o prin blândețe, răul învinge-l prin bine, pe zgârcit învinge-l prin dărnicie, iar pe mincinos prin adevăr."*

Rețineți că aceste învățăminte nu transmit nimic care să îndemne la reținerea de la acțiune. Pur și simplu înseamnă că trebuie să alegem conștient tot ceea ce facem și să nu „reacționăm emoțional".

### Acceptați criticile ca pe un fapt de viață

*„Cel ce nu scoate o vorbă este ocărât, cel ce vorbeşte prea mult este ocărât, cel ce vorbeşte cu măsură este şi el ocărât. Nimeni pe lumea aceasta nu scapă fără ocară."*

Niciodată nu puteţi fi pe placul tuturor! Cel mai important lucru este să vă concentraţi asupra muncii şi integrităţii dumneavoastră, independent de părerile celorlalţi.

## Calea

Există un mit potrivit căruia budismul ar fi pesimist, care derivă din cel de-al cincilea verset al capitolului 20, „Calea". O traducere obişnuită ar putea fi următoarea: „Totul este trecător, totul este durere. Când omul vede acest lucru, se ridică deasupra suferinţei. Aceasta este calea adevărată." Cultura occidentală a interpretat cuvintele respective ca pe o afirmaţie că viaţa înseamnă suferinţă.

De fapt, aşa cum argumentează Cleary în traducerea lui, budismul este inerent optimist, considerând că o persoană şi omenirea în întregul ei îşi pot depăşi nebunia, frica şi agresivitatea.

*„Toate lucrurile create sunt dureroase – cel care, cu înţelepciune, îşi dă seama de aceasta, simte dezgust pentru lumea suferinţei. Aceasta este calea spre purificare."*

Dacă avem o gândire independentă şi nu îngăduim să devenim automate care reflectă mediul din jur, viaţa nu va fi totuna cu suferinţa. *Nirvana* nu este desprinderea de lumea simţurilor, ci capacitatea de a trăi în interiorul ei într-o totală independenţă. În pali, *nirvana* înseamnă „extincţie" – a chinurilor provocate de lăcomie, ură, trufie, amăgire, îndoială şi opinii arbitrare.

Faimoasele „patru afirmaţii" sunt esenţiale pentru budism, deoarece oferă soluţia pentru sfârşitul suferinţei:

- Suferința sau tristețea este o stare condiționată.
- Are o cauză.
- Are un sfârşit.
- I se poate pune capăt urmându-se calea octuplă către Nirvana.

Calea octuplă cuprinde:

1. Opinii corecte
2. Gânduri corecte
3. Vorbire corectă
4. Acțiuni corecte
5. Mod de viață corect
6. Efort corect
7. Atenție corectă
8. Meditație corectă

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

## Comentarii finale

Este fascinant să ne gândim că cineva, deschizând o carte veche de 2500 de ani, se poate simți imediat înviorat de revelațiile ei. Nu numai că învățăturile lui Buddha sunt încă valabile, dar au ajuns chiar moderne. Lipsa dogmelor şi a ritualurilor face din budism religia perfectă pentru viața contemporană. Deşi este desprins de tradiție, încă ne mai dorim un anumit nivel de disciplină spirituală, iar budismul vine cu cel mai mic bagaj dintre toate religiile majore ale lumii, inclusiv cu rezistența față de fanatism. Nu veți avea ocazia prea des să auziți de fundamentalişti budişti.

Ne-am aştepta oarecum ca adevărurile spirituale să fie complicate, inteligibile doar pentru minţile pătrunzătoare ale teologilor. Preceptele din *Dhammapada* ne arată însă cât sunt de nesolicitante din punct de vedere intelectual. Afirmații care le-ar putea părea unora simple platitudini sunt de fapt instrucțiuni precise pentru a trăi cea mai bună viață imaginabilă.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

# Adevărata magie. Crearea miracolelor în viața de zi cu zi

*„Privind în urmă la întreaga tapiserie a vieții mele din perspectiva momentului prezent, pot observa că absolut toate aspectele ei au fost necesare şi perfecte. Fiecare pas m-a condus până la urmă pe un nivel mai înalt, chiar dacă am perceput deseori aceşti paşi ca pe nişte obstacole sau experienţe dureroase."*

*„Aflați că, dacă cineva a trecut de la boală la sănătate, de la obezitate la suplețe, de la dependență la libertatea alegerii, de la sărăcie la bogăție, de la stângăcie la sprinteneală, de la suferință la fericire sau de la nemulțumire la împlinire, atunci capacitatea respectivă face parte din condiția umană... Şi, chiar dacă nu s-a manifestat în trecut – cum nu a existat vindecarea pentru poliomielită înainte de 1954 sau un zbor cu aeroplanul înainte de 1745 – , faptul că un singur individ este capabil să conceapă acest lucru în mintea sa este singura condiție necesară pentru ca întregii omeniri să i se deschidă aceeaşi posibilitate."*

## Pe scurt

**Când sunteți în armonie cu sinele dumneavoastră superior şi cu scopul vieții, se produc fapte miraculoase.**

## În aceeaşi notă

*Bhagavad-Gita* (p. 52)
Deepak Chopra, *Cele şapte legi spirituale ale succesului* (p. 124)
Louise Hay, *Poți să-ți vindeci viața* (p. 228)
Pierre Teilhard de Chardin, *Fenomenul uman* (p. 372)

## Capitolul 21

# Wayne Dyer

Wayne Dyer este un autor foarte îndrăgit de bestselleruri şi un orator prolific care, alături de prietenul său Deepak Chopra şi de alţii ca Anthony Robbins, John Grey şi James Redfield – autorul cărţii *The Celestine Prophecy* (*Profeţiile de la Celestine*[1]) – , a făcut ca transformarea vieţii să devină un fenomen contemporan de proporţii. După apariţia cărţii de mare succes *Your Erroneous Zones* (*Zonele tale eronate*[2]) (1976), Dyer a părăsit respectabilul mediu academic pentru a se îndrepta către domeniul talk show-urilor şi al sesiunilor de autografe. Dacă această primă carte a sa a fost şi cea mai amuzantă ca lectură (un indiciu este chiar titlul, cu trimitere la ideea de „zone erogene"), cea mai amplă şi mai reuşită este, după părerea multora, *Adevărata magie*. Plină de remarci înţelepte, este un ghid de viaţă reală pentru actualizarea de sine, care utilizează cu generozitate ideile celor mai mari gânditori din Orient şi Occident.

### Ce este magia adevărată?

Dyer a preluat expresia de la Harry Houdini, faimosul iluzionist. Către sfârşitul carierei, acesta a recunoscut că majoritatea numerelor prezentate erau rezultatul unor iluzii, dar spunea că fuseseră şi altele, pe care nu şi le putea explica nici lui însuşi. Pe acestea le numea „magie autentică". Pentru Dyer, magia autentică este adevărul paradoxal că oricare dintre noi poate deveni magician, săvârşind miracole în viaţa de zi cu zi. Poate părea o

---

1 *Profeţiile de la Celestine*, James Redfield, editura Mix, Bucureşti, 2000. (n.trad.)
2 *Zonele tale eronate*, Wayne Dyer, editura Humanitas, Bucureşti, 2004. (n.trad.)

exagerare, dar aşa cum susţine el, problema care se pune este pur şi simplu modificarea modului în care ne definim existenţa. El îl citează pe Teilhard de Chardin: „Nu suntem fiinţe umane care trăiesc o experienţă spirituală, ci fiinţe spirituale care trăiesc o experienţă umană."

Cartea ia „imposibilităţile" din viaţa dumneavoastră şi, în loc să vă sugereze doar să vă fixaţi un scop sau să aveţi convingeri puternice, vă arată cum să reuşiţi să vă cunoaşteţi bine pe dumneavoastră înşivă şi propriile capacităţi. În această stare superioară de conştientizare, scopul vieţii se dezvăluie foarte clar, relaţiile devin mai spiritualizate, activităţile profesionale încep să intre în „flux", iar deciziile se iau cu uşurinţă.

După spusele lui Dyer, în viaţă nu există accidente. Fiecare experienţă prin care trecem, oricât ar fi de dureroasă, ne conduce în cele din urmă la o valoare superioară. Când privim retrospectiv lucrurile, ne putem da seama că totul a avut un sens şi s-a înscris în desfăşurarea unui plan.

### Iluminarea prin scop

Firul conducător în *Adevărata magie* este necesitatea de a deveni conştienţi de scopul unic al fiecăruia în viaţă. Oamenii îl află sau devin „iluminaţi" în legătură cu propria persoană şi cu viaţa lor prin trei modalităţi principale:

- *Iluminarea prin suferinţă.* S-ar mai putea numi şi calea lui „de ce eu?" Se produc tot felul de evenimente, apar multe suferinţe şi uneori lecţia este învăţată. Dar atunci când suferinţa este singurul nostru învăţător, blocăm posibilitatea de manifestare a miraculosului.
- *Iluminarea prin rezultat.* Pe această cale avem diverse scopuri şi ambiţii care dau vieţii un sens. Deşi superioară iluminării prin suferinţă, încă mai este nevoie să reacţionăm şi să ne luptăm, pierzând din vedere conştientizarea superioară care creează elementul magic.

- *Iluminarea prin scop.* Tot ce există în univers are un scop, iar atunci când trăim în deplin acord cu propriul nostru scop, începem să înaintăm în pas cu el, creând ca prin farmec ceea ce vrem, în loc să înotăm din răsputeri contra curentului.

Un indiciu valoros al faptului că „aveți un scop în viață" se referă la pierderea noțiunii timpului când desfășurați acea activitate care vă place atât de mult încât ați continua-o chiar dacă mâine ați câștiga 10 milioane de dolari. Dyer amintește afirmația lui Montaigne: „Capodopera măreață și glorioasă a omului este să trăiască cu un anumit scop." Puteți spune despre dumneavoastră că vă creați propria capodoperă sau trăiți, și nimic mai mult?

## Crearea unei atitudini mentale prielnice miracolelor

În afară de stabilirea unui scop, vă puteți crea o atitudine mentală prielnică miracolelor prin:

- Reținerea de la a-i judeca pe ceilalți („judecățile tale nu îi caracterizează pe ceilalți oameni, ci pe tine însuți");
- Dezvoltarea intuiției;
- Conștientizarea faptului că intențiile vă creează realitatea;
- Încrederea că universul vă va asigura tot ce aveți nevoie.

Deosebit de importantă este necesitatea de a separa faptele noastre de recompensele pe care ni le-ar putea atrage. Este o atitudine dificil de adoptat într-o societate a dorințelor, totuși Dyer aduce în atenție dictonul ciudat, dar adevărat, că „ambiția poate roade unghiile succesului". Nu putem porunci miracolelor să se producă, dar trebuie să le lăsăm „să curgă" prin noi când ne concentrăm pe deplin asupra a ceea ce facem, nu asupra a ceea ce am putea obține. Bineînțeles că vă puteți gândi la un viitor relaxat, dar nu amestecați aceste gânduri cu lucrul pe care îl desfășurați în prezent.

### Scopul şi relaţiile

Scopul se extinde, bineînţeles, şi în domeniul sentimental. Dyer spune că toate relaţiile personale fac parte dintr-o necesitate divină. Ele au fost menite să existe, aşa că trebuie să le valorificaţi în modul cel mai benefic posibil. Partenerii spirituali trec dincolo de caracteristicile de suprafaţă pe care le-ar putea avea în comun, sesizând influenţa relaţiei dintre ei asupra evoluţiei spirituale a fiecăruia. Adoptând această mentalitate, putem trata oamenii ca pe nişte daruri, nu ca pe nişte ajutoare. Să încercăm mai degrabă să fim buni, decât să avem dreptate. Să-i lăsăm celuilalt tot spaţiul şi timpul de care are nevoie, împrospătând în acest fel relaţia.

În fine, din moment ce suntem conştienţi că orice om este un mister minunat, să nu mai simţim nevoia să-i înţelegem pe toţi. „Să acordăm cinstea cuvenită lucrurilor care sunt de nepătruns."

### Scopul şi prosperitatea personală

Ideile lui Dyer se dovedesc foarte preţioase mai ales în ceea ce priveşte prosperitatea. În general, oamenii îşi fac griji legate de situaţia financiară. În concepţia lui Dyer însă, n-ar trebui să încercăm „să obţinem" nimic: „Nu există o cale către prosperitate, prosperitatea este însăşi calea." Prosperitatea este în primul rând o stare mentală, aşa cum este şi cea de privaţiune. Nu este legată de verbul „a căpăta", ci de „a fi". Conştiinţa prosperităţii implică a şti ce anume avem deja din belşug. În Biblie există o frază care spune: „Celui ce are i se va da şi-i va prisosi".

Prin contrast, conştiinţa sărăciei se bazează pe sentimentul lipsurilor care se manifestă în circumstanţele în care trăiţi. Dyer copiază spusele lui James Allen când susţine că circumstanţele nu ne structurează ca persoane, ci ne dezvăluie aşa cum suntem. Subiectul este cu siguranţă unul sensibil, deoarece s-ar putea interpreta că săracii îşi merită situaţia în care au ajuns. Însă Dyer face o distincţie crucială: deşi cei mai mulţi dintre noi am avut experienţa „falimentului", „sărăcia" reprezintă un set de convingeri care sunt

întărite de fiecare dată când dăm vina pe „împrejurări" pentru starea noastră jalnică. O cale sigură de intrare în fluxul prosperității este urmărirea scopului pe care îl avem în viață, deoarece aceasta implică o dăruire continuă. O altă cale este obiceiul de a dărui în mod automat 10 procente din ceea ce câştigăm, chiar dacă nu înseamnă prea mult.

### Cine îmi este dat să fiu?

*Adevărata magie* acoperă şi subiectul identității personale. Ideea principală este aceea că nu vom putea cunoaşte „magia" vieții până când nu ne vom da seama că personalitatea noastră din prezent nu este bătută în cuie şi că ne putem „reinventa" oricând vrem. Vaga intuiție sau acea voce interioară care vă scormoneşte mereu în legătură cu capacitățile pe care le aveți ştie mai multe despre dumneavoastră decât vreți să recunoaşteți – prețuiți-o şi lăsați-o să se dezvolte. În loc să ne concentrăm asupra lipsurilor, această dezvoltare ar trebui să provină din cunoaşterea faptului că „suntem deja tot ce trebuie să fim". Reinventarea personalității înseamnă pur şi simplu a lăsa să răzbată la suprafață mai mult din adevărata noastră ființă, care în realitate este cu mult mai măreață.

### Comentarii finale

*Adevărata magie* are câteva capitole excelente şi despre sănătatea fizică, „transformarea într-o ființă spirituală" şi vestirea unei „revoluții spirituale". Dyer are talentul de a vorbi despre subiectele nonmateriale fără a-i da textului o alură prea serioasă sau mistică. Pentru a-şi susține punctele de vedere, apelează la experiența proprie în psihoterapie, la marile personalități religioase ale Orientului şi Occidentului, la filozofie şi la fizica cuantică, evitând în acelaşi timp să alunece pe panta speculațiilor intelectuale.

Modul foarte personal de adresare al lui Dyer către cititori i-a atras simpatia a milioane de oameni, care îl percep ca pe o persoană capabilă să îmbine calea spirituală cu cerințele nu foarte uşor de satisfăcut ale vieții de

familie. Poate fi foarte amuzant în public, când atinge acest subiect, povestind de exemplu la un moment dat despre fiica lui adolescentă care, sprijinită de uşa pe care abia intrase epuizată, a mai putut să rostească doar atât: „Cineva de la şcoală mi-a spus că ai scris o carte despre cum să-ţi creşti copiii. Spune-mi că nu-i adevărat!"

Secretul lui Dyer este meditaţia. Îi place să-l citeze pe Pascal: „Toate suferinţele omului se trag de acolo că nu poate să stea în linişte singur într-o încăpere." Dacă şi dumneavastră vi se pare că aceasta este o sarcină mult prea dificilă, o alternativă potrivită ar fi să citiţi cartea de faţă.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

### *Wayne Dyer*

*Născut în 1940 în Detroit, Michigan, şi având doi fraţi mai mari, Dyer şi-a petrecut majoritatea copilăriei în orfelinate. După ce şi-a terminat studiile medii, s-a înscris în Marina americană pentru un serviciu de patru ani, care a inclus şi o misiune în Guam în calitate de criptograf. După absolvirea colegiului în Detroit, a lucrat ca profesor şi a obţinut o diplomă de master în consiliere pedagogică, dar, fiindcă tânjea după numărul redus de ore de predare alocat profesorilor universitari, s-a înscris la un doctorat în psihoterapie.*

*Au urmat şase ani de predare la nivel universitar, în timpul cărora a ocupat şi un post de profesor suplinitor la Universitatea St. John din New York. În această perioadă a scris trei manuale. Cartea* Your Erroneous Zones (Zonele tale eronate) *a fost elaborată după emoţionanta descoperire a mormântului tatălui său (episod relatat în* You'll See It When You Believe It) *în Biloxi, Mississippi. Înainte ca această carte să devină bestseller, Dyer a călătorit un an promovând-o într-o serie de localităţi.*

*Cărţile sale s-au vândut în peste 50 de milioane de exemplare. Iată câteva titluri:* Pulling Your Own Strings (Trage-ţi singur sforile), What Do You Really Want for Your Children? (Ce-ţi doreşti cu adevărat pentru copiii tăi?), You'll See It When You Believe It (Vei vedea când vei crede), Your Sacred Self (Sinele tău sacru), Manifesting Your Destiny (Trăieşte-ţi propriul destin), Wisdom of the Ages (Înţelepciunea de-a lungul vremurilor, *o culegere de 60 de eseuri despre marile figuri spirituale ale ultimilor 2500 de ani) şi, mai recent,* There Is a Spiritual Solution to Every Problem (Pentru orice problemă există o soluţie spirituală).

*Dyer continuă să aibă un program de conferinţe încărcat şi este un alergător pasionat. Este căsătorit, are opt copii şi locuieşte în Florida.*

# Încrederea în sine

*„Fiți ceea ce sunteți; nu imitați niciodată. Puteți să vă prezentați în orice moment propriul talent, cu forța cumulativă dată de cultivarea de o viață; dar pentru talentul adoptat de la altul aveți doar o posesie provizorie, înjumătățită. Ceea ce poate face fiecare cel mai bine, nu-l poate învăța nimeni, în afara Creatorului lui... Unde este maestrul care i-ar fi putut instrui pe Franklin, sau pe Washington, sau pe Bacon, sau pe Newton? ... Faceți ceea ce v-a fost dat să faceți și atunci orice speranță și orice îndrăzneală nu va fi prea mare."*

*„Suntem așezați în brațele unei imense inteligențe, ceea ce face din noi receptoare ale adevărului ei și organe ale activității ei. Când discernem dreptatea, când discernem adevărul, nu aducem nimic de la noi, ci doar permitem trecerea prin noi a razelor sale."*

*„Societatea omenească este o companie pe acțiuni, în care membrii ei cad de acord, pentru a asigura mai bine pâinea fiecărui acționar, să renunțe la libertatea și cultura consumatorului. Virtutea cea mai căutată este conformismul. Încrederea în sine este obiectul aversiunii ei. Ea nu îndrăgește realitățile și creatorii, ci numele și obiceiurile. Cel care vrea să fie om adevărat trebuie să fie nonconformist."*

## Pe scurt

**Indiferent de presiunile din exterior, fii tu însuți.**

## În aceeași notă

*Bhagavad-Gita* (p. 52)
Samuel Smiles, *Self-Help* (p. 364)
Henry David Thoreau, *Walden* (p. 378)

Capitolul 22

# Ralph Waldo Emerson

Ca lucrare de numai 30 de pagini, *Încrederea în sine* este cel mai scurt text prezentat în această carte. Are toate calitățile unui concentrat de înțelepciune, fiind probabil tocmai esența dezvoltării personale, iar ideile expuse au avut o influență nemăsurată. *Încrederea în sine* a fost una dintre scrierile principale care au contribuit la structurarea eticii individualismului american şi formează o parte din materialul intelectual de bază al autorilor actuali de cărți din domeniul dezvoltării personale.

Emerson continuă să fie un nume important, unul dintre marii şi înțelepții filozofi ai culturii occidentale. De fapt, se poate spune chiar că nu a fost niciodată mai relevant decât acum. Năzuința de a-şi împlini potențialul personal a stat întotdeauna în firea omenească. Însă în prezent avem tendința să o considerăm mai degrabă un drept al nostru decât o dorință fantezistă. Emerson îşi numea propria filozofie idealism, dar asta nu înseamnă că era romantică, nerealistă sau neclară. Ba chiar, aşa cum se exprima Geldard în *The Vision of Emerson (Viziunea lui Emerson)*, „are în ea o fărâmă de granit".

Pentru Emerson, a te baza pe tine însuți însemna mai mult decât imaginea unei familii care-şi croieşte o viață la frontieră. Deşi era un mare iubitor de natură şi admira atitudinea celor care îşi rezolvă singuri problemele practice, frontiera lui, locul adevăratei libertăți şi care-i oferea toate oportunitățile, era un cadru mental eliberat de mediocritate şi conformism.

## Unic şi liber

Ca şi prietenul şi protejatul lui, Henry David Thoreau (vezi *Walden*), Emerson considera că era o prostie să alergi dintr-un loc în altul pentru a

reforma şi a îmbunătăți lumea, chiar dedicat fiind unei „cauze bune", înainte de a-ți găsi propriul loc în ea. A devenit faimoasă observația sa:

*„Toți oamenii se mândresc cu îmbunătățirea societății şi niciun om nu se îmbunătățeşte."*

Dacă nu ne-am putea analiza pe noi înşine şi nu ne-am identifica propria chemare, nu le-am fi de prea mare folos celorlalți. În lipsa acestei conştientizări, am fi repede modelați de o societate căreia nu-i prea pasă de frumusețea şi libertatea individului.

Aceasta este calea adoptată de cei mai mulți dintre noi, fericiți să ne încadrăm în programul societății în schimbul unui statut şi al unei situații materiale rezonabile. Deşi declarăm că vrem să ne dezrobim de limitări, realitatea reprezintă confortul în conformism.

Dar de ce ne-am osteni să ne eliberăm? De ce am risca insecuritatea? Aşa cum o furnică nu poate aprecia felul de viață care-l mulțumeşte pe un om, mulți dintre noi nu ştim ce ne lipseşte dacă nu privim niciodată dincolo de marginile lumilor noastre mărunte. Avem tendința să ne bazăm pe mijloace cum ar fi sexul, succesul profesional, mâncarea şi cumpărăturile pentru a căpăta acel sentiment necesar de însuflețire. Emerson a desluşit prin vălul lucrurilor exterioare, fiind conştient că domeniile interioare sunt cele care revelează adevăratele bogății ale fiecăruia, pacea şi puterea lui. Singura apărare potrivită împotriva încremenirii în conformism este să găsim calea către unicitatea noastră şi să o urmăm. *Încrederea în sine* conține multe apeluri în acest scop:

*„Nu ne exprimăm pe noi înşine decât pe jumătate şi ne ruşinăm de acea idee divină pe care fiecare dintre noi o reprezintă."*

În exprimarea acestei idei divine care suntem noi înşine, legăturile aparent puternice şi necesare, cu societatea în general şi cu alți oameni în particular, se estompează; nu mai avem nevoie de aprobarea lor pentru a ne trăi viața. Ajungem într-o situație asemănătoare cu cea a lui Martin Luther, care spunea: „Acesta sunt eu – nu pot face altceva".

Până la urmă, principala noastră datorie nu este către familie, serviciu sau țară, ci chemarea care ne îndeamnă să facem sau să fim ceea ce suntem. Mult prea des, „datoria" ascunde lipsa de responsabilitate pentru adoptarea unei căi unice. Putem ignora câțiva ani o anumită chemare, alegând în schimb un câștig mai lesnicios, unele satisfacții sau o situație mai comodă, dar până la urmă ea se va face auzită.

Din punctul de vedere al lui Emerson, geniul nu este apanajul marilor artiști sau oameni de știință. Faptele noastre autentice, prin care nu ținem cont de ce ar putea gândi restul lumii, sunt fragmente de geniu care trebuie extinse pentru a ne umple toate zilele vieții. Numai prin găsirea și manifestarea acestei esențe se revelează adevărata natură a fiecărui om, în vreme ce „conformismul nu semnifică nimic".

## Claritate și cunoaștere

Emerson a fost puternic influențat de vechile texte religioase orientale (*Upanișadele*, *Vedele*, *Bhagavad-Gita*). Filozofia acestora este o revelare a faptului că toate lucrurile sunt de fapt Unu; viața este plină de iluzii și false legături, care ne împiedică să ne unim cu ceea ce este etern și imuabil. Conștientizând propriul mod de gândire, putem spera să alungăm ceața autoamăgirii și iluziei, „scenariul de viață" pe care ni l-a trasat societatea. Pentru a ne putea baza în întregime pe noi înșine, nu trebuie să avem încredere totală în părerea nimănui. Emerson nu dezavua afirmația lui Thoreau potrivit căreia la Harvard, unde studiaseră amândoi, se puteau învăța multe discipline, dar nu și fundamentele vreuneia dintre ele.

Emerson era conștient de faptul că educația convențională nu se ridica la nivelul necesității sale de a înlătura vălul cunoașterii, deoarece se ocupa în principal cu categorisirile intelectuale. Putem ajunge la adevărata stare de conștiență prin gândirea meditativă care, în loc să închidă cunoașterea în compartimente, implică deschiderea orizonturilor ei, pentru a primi întreaga înțelepciune, cea care rămâne veșnic neschimbată. Emerson numea intuiție cunoașterea primară, în timp ce toate învățăturile ulterioare erau instrucție.

El a încercat să-şi determine cititorii să reflecteze cu seriozitate asupra forţei pe care o deţine voinţa singură. Gândirea meditativă, aducându-ne în armonie cu forţele şi legile universale, ne conduce către acele modalităţi de existenţă şi înfăptuire care sunt inerent corecte şi „de succes".

## Comoara interioară

Contemporanii săi au văzut în Emerson un înţelept sau un profet, înzestrat cu mai puţine defecte omeneşti decât orice altă persoană pe care cunoşteau. Însă avea şi el, la fel ca oricine, speranţele, momentele de glorie şi înfrângerile din care se pare că este alcătuită viaţa. Ceea ce l-a ridicat deasupra tuturor a fost convingerea că nu trebuie să ducem o viaţă emoţională dezechilibrată, reacţionând la evenimentele bune sau rele. Acestea sunt ultimele rânduri din *Încrederea în sine*.

> *„O victorie politică, o creştere a câştigului, restabilirea sănătăţii cuiva drag, întoarcerea unui prieten căruia îi simţeaţi lipsa sau orice alt eveniment favorabil vă ridică moralul şi vă face să vă gândiţi că urmează zile bune. Să nu credeţi. Nimic şi nimeni nu vă poate aduce pacea în afară de dumneavoastră înşivă. Nimic nu vă poate aduce pacea în afară de triumful principiilor."*

Aceste idei se adresează înseşi esenţei naturii umane şi concepţiilor despre noroc pe care le-am adoptat. Totuşi, Emerson credea că fericirea fiecăruia era generată în totalitate de el însuşi. Nu stă în firea omului să fie în permanenţă ostaticul evenimentelor – suntem cu toţii capabili de transcendenţă sau detaşare.

## Comentarii finale

Cititorii nu ar putea găsi un autor mai potrivit decât Emerson pentru introducerea în domeniul libertăţii acordate de încrederea în sine. Este dificil de citit cartea doar ca pe o lucrare istorică, pentru că veţi fi repede atraşi de autor pe orbita purei responsabilităţi şi a conştiinţei de sine, o lume în care nu există scuze, ci numai oportunităţi.

Mesajul său este acela că dorința de a reuși nu este legată de confruntarea dintre voința noastră de oțel și universul ca atare. Însă, ajungând să fim mai conștienți de alcătuirea naturii și de evoluția ei, de timp și de spațiu, acționând în concordanță cu „firea" universului, devenim o parte dintr-o forță infinit mai mare. Principiile la care se referea în citatul de mai sus nu sunt restrictive, ci formează răspunsul personal creativ, conștient, pe care îl dăm lumii. Viața noastră ar trebui să reflecte acest univers perfect, în loc să fie modelată de întorsăturile ciudate și de restricțiile civilizației. Individul care se bazează pe sine ar trebui să poată trăi în lume și să o facă mai bună, nu să se mulțumească să fie un alt produs al ei.

### *Ralph Waldo Emerson*

*Revenit în America în 1835, s-a stabilit în Concord și s-a recăsătorit, cu Lydia Jackson, cu care a avut cinci copii. În 1836 a publicat* Natura, *unde a prezentat principiile transcendentalismului. Alți adepți ai acestei concepții au fost Thoreau, Margaret Fuller, Amos Bronson Alcott, Elizabeth Peabody și Jones Very. În următorii doi ani, Emerson a trimis scrisori controversate la Harvard, prima susținând independența culturală a americanilor față de Europa, a doua atrăgând urgia instituției religioase prin pledoaria făcută pentru independența credinței mai presus de toate crezurile și bisericile.*

*În 1841 și 1844 au fost publicate două serii de eseuri, în care au fost incluse* Încrederea în sine, Legile spirituale, Compensare și experiență *și, în deceniul 1850-1860,* Oameni reprezentativi, Trăsături englezești *și* Conduita în viață. *Emerson a încetat să scrie și să susțină conferințe cu zece ani înainte de moartea sa, în 1882.*

# Femei care aleargă cu lupii

*„Şi Natura Sălbatică, şi Femeia Sălbatică sunt specii ameninţate cu dispariţia. De-a lungul vremii am putut urmări cum natura instinctuală feminină a fost prădată, respinsă şi sufocată. Multă vreme, ea a fost la fel de prost tratată ca şi vietăţile sau ţinuturile sălbatice."*

*„O femeie sănătoasă se aseamănă destul de mult cu un lup: robustă, împlinită, cu forţă vitală, dătătoare de viaţă, bună cunoscătoare a terenului, inventivă, loială, hoinară. Dar separarea femeii de natura ei sălbatică a determinat o mutaţie de personalitate, care a devenit săracă, subţire, fantomatică, spectrală... Când viaţa femeii este în stagnare, ori plină de nemulţumire şi plictiseală, este întotdeauna momentul să iasă la suprafaţă natura ei sălbatică: este timpul ca funcţia creatoare a psihicului să inunde delta."*

*„Femeia modernă îndeplineşte multe activităţi nedefinite. Ea este obligată să fie de toate pentru toţi. Vechea ei pricepere este de mult timp depăşită."*

## Pe scurt

**Reconectarea femeii la natura ei sălbatică nu reprezintă o îngăduinţă nebunească, ci este vitală pentru sănătatea ei fizică şi psihică.**

### În aceeaşi notă

Martha Beck, *Găsirea propriei stele polare* (p. 46)
Robert Bly, *John cel de fier* (p. 64)
Joseph Campbell şi Bill Moyers, *Puterea mitului* (p. 100)
James Hillman, *Codul sufletului* (p. 234)
Carol S. Pearson, *Eroul lăuntric* (p. 316)

## Capitolul 23

# Clarissa Pinkola Estés

Psihologia modernă nu se îngrijeşte cu adevărat de firea profundă a femeii. Nu lasă loc unor explicaţii reale pentru dorurile ei, nu aruncă vreo lumină asupra misterelor ei, nu ţine seama de timpul ei. Estés a trăit toată viaţa cu convingerea că vechile poveşti ale multor tradiţii culturale pot reconecta femeia la sufletul ei, la natura ei sălbatică. Autoarea este ceea ce se numeşte o *cantadora*, o păstrătoare a vechilor legende.

Titlul cărţii se datorează studiului întreprins de Clarissa Pinkola Estés asupra vieţii lupilor, despre care şi-a dat seama că au multe lucruri în comun cu femeile în ceea ce priveşte natura lor interioară, intuitivă şi instinctivă şi în eforturile lor. Ca şi lupii, femeile au fost demonizate pentru orice semn de sălbăticie şi ţinuturile lor natale au fost acoperite cu beton. Dar, la fel cum multe populaţii de lupi sălbatici şi-au găsit alt teritoriu, a venit vremea şi pentru femei să-şi recapete accesul la spaţiile lor sălbatice.

*Femei care aleargă cu lupii* este, cu desăvârşire, o lucrare spectaculoasă, care a subjugat mulţi cititori şi a revoluţionat vieţile multor femei, având un impact asemănător cu *John cel de fier* pentru bărbaţi. Miturile şi poveştile incluse aici privesc toate aspectele imaginabile ale vieţii; a spune că este de o mare bogăţie ar fi doar o modestă reflectare a numeroaselor merite ale cărţii. Ne putem referi doar superficial la conţinutul ei, însă vă puteţi face o idee mai clară citind următoarele două poveşti extrase din carte.

## Femeia-focă

*Odată, într-un ținut foarte aspru, un vânător a ieşit pe mare în caiacul lui. Se întunecase deja şi nu a reuşit să găsească niciun vânat. Dar a văzut o stâncă mare, care părea să fie plină de o mişcare grațioasă în lumina lunii. Ajungând mai aproape, a observat un grup de femei minunat de frumoase şi, în singurătatea lui, şi-a simțit inima tânjind după iubire. Pe marginea stâncii era o piele de focă şi el a furat-o. Femeile şi-au îmbrăcat pieile şi au înotat înapoi spre casa lor din adâncul apei, dar una dintre ele nu şi-a mai găsit pielea. Atunci bărbatul a strigat-o şi a rugat-o să-i fie soție, dar ea i-a răspuns:*

*– Nu pot, sunt din neamul temeqvanek, trăiesc în adânc.*

*Însă el i-a propus:*

*– Fii soția mea şi după şapte veri o să-ți dau pielea înapoi, ca să faci atunci tot ce vrei.*

*După multă ezitare, femeia-focă a încuviințat. Au avut un copil mult iubit, Ooruk, pe care ea l-a învățat toate poveştile pe care le ştia despre creaturile mării. Dar după o vreme carnea ei a început să se usuce, a devenit palidă şi vederea a prins să i se încețoşeze. A sosit şi ziua când şi-a cerut pielea înapoi.*

*– Nu, i-a spus soțul. Doar nu era să-şi lase familia fără mamă şi soție.*

*Noaptea, Ooruk a auzit chemarea purtată de vânt a unei foci uriaşe şi a urmat-o până la apă. Între stânci a găsit o piele de focă şi mirosind-o şi-a dat seama că era a mamei lui. I-a dus-o, iar aceasta a fost încântată şi l-a luat cu ea sub apă, unde l-a prezentat marii foci şi tuturor celorlalte. Ea şi-a recăpătat culoarea şi sănătatea, pentru că se întorsese acasă. A devenit cunoscută ca foca pe care n-o putea ucide nimeni, Tanquigcaq, cea sfântă. După un timp, a trebuit să-l aducă din nou pe uscat pe fiul ei, dar, după ce el a crescut, a fost văzut deseori întâlnindu-se cu o anumită focă în apropierea apei.*

Potrivit autoarei, foca este un simbol frumos şi străvechi al sufletului sălbatic. Focile se simt în general bine în preajma oamenilor, dar, la fel ca femeile tinere sau lipsite de experienţă, uneori nu sunt conştiente de pericolele potenţiale sau de intenţiile celorlalţi. Noi cu toţii, într-un moment al vieţii, ne vom „pierde pielea", ni se va răpi inocenţa sau sufletul, ni se va diminua identitatea. Întotdeauna când se întâmplă astfel, senzaţia este oribilă sau măcar apăsătoare, dar după un timp îi veţi putea auzi pe oameni spunând că a fost cel mai bun lucru care putea să li se întâmple, pentru că le-a devenit clar cine erau de fapt şi ce însemna viaţa pentru ei. Este o situaţie care ne îngăduie să intrăm în contact cu cele mai profunde aspecte ale fiinţei noastre.

Povestea evocă dualitatea dintre lumea „de deasupra apei", a familiei şi a muncii, şi lumea oceanului de gânduri, emoţii şi dorinţe personale. Sălaşul sufletului nu poate fi părăsit prea mult timp, căci, la fel ca femeia-focă, personalitatea noastră se poate usca şi corpul poate fi secătuit de energie. Multe femei îşi pierd „pielea sufletului" din prea multă dăruire, încercând să fie prea ambiţioase sau perfecţioniste, printr-o nemulţumire continuă sau prin lipsa voinţei de a face ceva în această privinţă.

Toate femeile îşi doresc să fie măcar în parte femei moderne, dar trebuie să existe un moment în care să spună „nu" şi să-şi revendice „pielea sufletului". Asta ar putea lua orice formă, de la un weekend petrecut departe, în pădure, până la o seară cu prietenii sau un interval de o oră pe zi în care nimeni să nu-i ceară nimic. S-ar putea ca unii să nu înţeleagă acest lucru, dar pe termen lung efectele vor fi la fel de benefice şi pentru ei, şi pentru femeia în cauză, iar ea va reveni mai însufleţită şi revigorată din punct de vedere psihic.

## Femeia-schelet

*A fost odată, în ținuturile arctice, un pescar singuratic care a crezut într-o zi că a prins un peşte mare şi că n-o să mai aibă nevoie să iasă la pescuit o bucată de vreme. A fost încântat simțind cât de greu atârna năvodul, dar când a văzut ce scosese afară din apă, a avut un şoc: era scheletul unei femei. Aceasta fusese aruncată de pe stânci de tatăl ei şi se înecase, ajungând pe fundul apei. Cutremurat de „captura" făcută, pescarul a încercat să o arunce înapoi, dar scheletul a căpătat un fel de viață şi l-a urmat până la sălaşul său de gheață. Lui i s-a făcut milă de ea, a spălat-o şi a lăsat-o să se odihnească, înainte de a adormi şi el. În timpul nopții, ea a văzut o lacrimă prelingându-se pe obrazul lui şi a sorbit-o. I-a sorbit toate lacrimile, atât era de însetată. În acea noapte, ea i-a luat inima şi a folosit-o pentru a reveni la viață, în carne şi oase. Devenită din nou ființă omenească, s-a strecurat în sacul lui. După aceea, cuplul a avut întotdeauna hrană suficientă, mulțumită creaturilor mării pe care femeia le-a cunoscut pe vremea când zăcuse pe fundul mării.*

Pentru Estés, această poveste se referă la relații. Când omul este singur, caută pe cineva îndeajuns de iubitor sau de bogat pentru ca, la fel ca pescarul din poveste, „să nu mai aibă nevoie să iasă la pescuit o bucată de vreme". Urmăreşte ceva mai mult de la viață, ceva care să-i ofere bucurie şi distracție.

Totuşi, după ce se uită bine la ce a scos din apă (poate după prima încercare de flirt), la fel ca pescarul, „încearcă să arunce captura înapoi". Îşi dă seama că s-a ales cu altceva decât şi-a dorit şi că lucrurile devin serioase. Cealaltă persoană nu-i mai evocă perspective plăcute, devine femeia-schelet – oroarea de a forma o familie, condiția de muritor, angajamentul pe termen lung, suişurile şi coborâşurile, vârsta, sfârşitul vieții actuale. Totuşi, dacă are noroc, „scheletul" nu se va lăsa respins, ci îl va urma până acasă (semnificând limitele şi nesiguranța). Cu timpul, omul va înțelege că această ființă are foarte multe de oferit, că este atrăgătoare, chiar dacă îl înspăimântă. Datorită unui motiv anume, vrea să facă ceva pentru persoana respectivă.

În schimb, aceasta îi oferă belşugul, provenit însă din surse despre care omul nici nu ştia că există.

Povestea femeii-schelet este despre ceea ce Estés numeşte ciclul „viață/moarte/viață". În civilizațiile moderne, suntem înspăimântați de orice fel de moarte, pe când în cele vechi fiecare om era conştient că noua viață venea ca însoțitoare a morții. Când ne ferim de relațiile serioase, nu înseamnă niciodată că nu facem față celeilalte persoane, ci că nu vrem să intrăm în ciclul tradițional. Nu vrem să evoluăm în această relație, însă căutăm o alta şi apoi poate o alta, aşa că nu trăim decât o permanentă „beție a vieții". Aceasta ne slăbeşte structura psihică. Fiecare relație are multe sfârşituri şi începuturi în interiorul ei şi ceea ce, spre oroarea noastră, poate semăna cu finalul este mult mai probabil doar o schimbare necesară, astfel încât acea relație să se poată reînnoi.

Femeia (şi bineînțeles că şi bărbatul) trebuie să conştientizeze şi să accepte de bunăvoie ciclul viață/moarte/viață, dacă doreşte să ajungă vreodată să-şi cunoască natura sa sălbatică. Estés spune despre această femeie-schelet:

> *„Ea apare la suprafață, fie că îți convine sau nu, deoarece fără ea n-ar putea fi vorba despre o cunoaştere reală a vieții, iar fără respectiva cunoaştere n-ar putea exista nici fidelitate, nici dragoste adevărată, nici devoțiune."*

## Comentarii finale

Cei mai mulți oameni nu citesc această carte la fel ca pe celelalte. Veți vedea că, după ce veți parcurge câte un capitol, veți face o pauză pentru a reflecta asupra lui. În orice caz, aşa ar trebui să procedați. La început, cartea poate părea prea voluminoasă (peste 500 de pagini), dar este bine să o tratați ca pe o familie de voci pe care le ascultați una câte una. Lăsați-le să se sedimenteze încet şi veți începe să înțelegeți de ce a inspirat atât de mulți oameni, şi bărbați, şi femei.

Încă o mențiune, în încheiere. S-ar putea să gândiți: „Dacă îmi voi însuși natura sălbatică din mine, îmi voi da peste cap toată familia și întreaga mea lume!" Nu este așa, ne spune Estés: în acest fel veți aduce vieții și ființei dumneavoastră mai multă integritate, pentru că nu veți mai încerca să păreți altceva decât sunteți, nu vă va mai fi teamă să fiți o persoană care creează, care iubește, care urmărește ceea ce este corect, se încrede în intuiție, este cu adevărat conștientă de puterea ei și trăiește în perfectă rezonanță cu natura. Toate lucrurile menționate reprezintă dreptul dumneavoastră din naștere și în ele nu se află niciun motiv de teamă.

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY

### *Clarissa Pinkola Estés*

*Adoptată de emigranți unguri lângă Marile Lacuri din Michigan, Estés a crescut în mijlocul naturii, ascultând poveşti care aparțineau unei străvechi tradiții orale. Este de origine mexicano-spaniolă.*

*Şi-a luat un doctorat în psihologie etno-clinică – studiul triburilor şi al grupurilor umane – şi este o psihanalistă jungiană. În acelaşi timp, este şi o poetă renumită.*

*A început să scrie* Femei care aleargă cu lupii *în 1971, iar poveştile au fost culese din America de Nord. Alte cărți ale sale sunt* The Gift of Story (Darul poveştilor) *şi* The Faithful Gardener (Grădinarul credincios), *care se bazează pe experiențele proprii din copilărie.*

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

# Omul în căutarea sensului[1]

*„Câteodată trebuie luate unele decizii cu iuțeala fulgerului, decizii care înseamnă viața sau moartea. Prizonierul ar fi preferat să lase soarta să hotărască în locul lui. Evitarea faptului de a se angaja într-o alegere a fost foarte evidentă când un prizonier a fost nevoit să ia o hotărâre pentru sau împotriva unei tentative de evadare. În minutele acelea în care trebuia să se decidă – era întotdeauna o chestiune de ordinul minutelor – el trecea prin toate chinurile iadului."*

*„Eram recunoscători pentru cea mai măruntă îngăduință. Eram bucuroşi când aveam timp să ne despăduchem înainte de a merge la culcare, deşi operația în sine nu era deloc plăcută, pentru că însemna să stăm goi într-o baracă neîncălzită, de tavanul căreia atârnau țurțuri."*

*„Dacă ne-ar fi văzut cineva chipurile pe drumul de la Auschwitz până la un lagăr din Bavaria în timp ce priveam, prin micile ferestre cu gratii ale vagonului închisorii, munții de lângă Salzburg cu vârfurile strălucind în soare, n-ar fi crezut niciodată că erau ale unor oameni care renunțaseră la ultima speranță de viață şi libertate. În pofida acestui factor – sau poate tocmai datorită lui – eram transpuşi de frumusețea naturii, care ne lipsise atât de mult timp."*

## Pe scurt

**Sensul vieții este acela pe care hotărăşti tu să i-l dai.**

## În aceeaşi notă

Boethius, *Consolarea filozofiei* (p. 72)

[1] Cartea este în curs de apariție la editura Meteor Press. (n.red.)

Capitolul 24

# Viktor Frankl

Soția, tatăl, mama și fratele lui Viktor Frankl au murit în lagărele de concentrare ale Germaniei naziste. Doar sora lui a supraviețuit. Frankl însuși a îndurat condiții extreme de foame, frig și brutalitate, mai întâi la Auschwitz și apoi la Dachau, fiind în permanență în pericolul de a ajunge în camerele de gazare. În prima zi de lagăr și-a pierdut și ultimele obiecte personale și a fost obligat să predea un manuscris științific pe care îl considera a fi opera vieții lui.

Aceasta este o poveste care ar putea scuza convingerea cuiva potrivit căreia viața nu are sens, iar sinuciderea este o opțiune rezonabilă. Totuși, Frankl, ieșit din cele mai adânci hăuri ale umanității în care fusese aruncat, este un optimist. Concepția lui este aceea că, până și în cele mai teribile împrejurări, oamenii au încă libertatea de a alege felul în care pot percepe acele împrejurări și extrage sensul lor. Cum notează Gordon Allport în prefața la a treia ediție a cărții, aceasta este ceea ce anticii filozofi stoici numeau „ultima eliberare". Cea mai rea tortură nu este cea fizică, ci încercarea concretă de a distruge libertatea.

## Redefinirea realizării umane

Un citat favorit al lui Frankl îi aparținea lui Nietzsche: „Cel care are de ce să trăiască poate suporta aproape orice." Cele mai impresionante părți ale cărții sunt amintirile gândurilor care i-au dat lui Frankl voința de a trăi. Imaginile mentale ale soției lui i-au oferit singura lumină din zilele întunecate petrecute în lagărul de concentrare. Există o scenă frumoasă în care se gândește la ea cu atâta intensitate, încât atunci când o pasăre sare pe o

moviliță înainte lui, i se pare că ar fi întruchiparea ei. Frankl se imagina şi pe sine după eliberare, în săli de lectură, povestind oamenilor despre lucrurile care nu trebuiau să se repete niciodată. Această viziune s-a dovedit a fi profetică. În sfârşit, a fost susținut şi de dorința de a-şi consemna notele pe care şi le amintea din manuscrisul său pierdut.

Prin contrast, îi putea recunoaşte pe cei care renunțaseră la orice speranță, pentru că îşi fumau ultimele țigări, pe care ar fi putut să le schimbe pentru o fărâmă de mâncare. Aceştia hotărâseră că viața nu le mai putea oferi nimic. Însă mentalitatea lor îl şoca pe Frankl, care o considera o greşeală teribilă. El a înțeles că nu ne aflăm aici pentru a judeca viața în funcție de ce am aşteptat şi ce am primit de la ea, ci trebuie să ne găsim curajul de a ne întreba zi de zi ce vrea viața de la noi. Menirea noastră nu este doar aceea de a supraviețui, ci de a găsi adevărul călăuzitor care este specific fiecăruia dintre noi şi care uneori nu se poate revela decât în condițiile celei mai grele suferințe. Într-adevăr, Frankl spune că „în loc de a fi un simptom al nevrozei, suferința ar putea fi foarte bine o realizare a omului."

## Impactul cărții

*Omul în căutarea sensului* s-a vândut în peste nouă milioane de exemplare şi a fost tradusă în 24 de limbi. Biblioteca Congresului SUA a votat-o printre cele mai influente zece cărți ale Americii. Totuşi, Frankl, care inițial a vrut să publice cartea doar cu numărul său de prizonier pe copertă, a mărturisit că nu vedea în ea o mare realizare. Succesul ei semnifica „o expresie a suferinței vremurilor noastre", dezvăluind setea nesățioasă pentru o existență care să aibă sens.

Lăsând la o parte statutul ei de bestseller, cartea a exercitat o influență puternică asupra principalelor scrieri din domeniul dezvoltării personale. De exemplu, responsabilitatea pe care Covey o pune în prim plan în cartea sa *Eficiența în 7 trepte* este inspirată direct de Frankl. De asemenea, cartea lui este citată într-o serie de lucrări prezentate în acest volum.

Ediția curentă este compusă din trei părți: „Experiențe trăite într-un lagăr de concentrare", secțiunea autobiografică; „Logoterapia pe scurt", un eseu teoretic (1962); și „Dosarul unui optimism tragic" (1984). În această structură, istoria personală inevitabilă îl conduce pe cititorul către implicațiile ei raționale.

## Dorința găsirii sensului și logoterapia

Ceea ce este uluitor referitor la experiențele de viață ale lui Frankl este faptul că ele l-au determinat să trăiască el însuși potrivit ideilor pe care le teoretizase în calitate de doctor, înainte de izbucnirea celui de-al Doilea Război Mondial. Teoria și practica lui s-au concretizat în cea de-a treia școală de psihoterapie vieneză, logoterapia (de la termenul grecesc *logos*, „cuvânt, sens, rațiune"), după școala psihanalitică a lui Freud și psihologia individuală a lui Adler. În timp ce psihanaliza necesită introspecție și orientare spre sine pentru a descoperi cauza nevrozei unei persoane, logoterapia încearcă să scoată pacientul din cadrul îngust și să-l determine să privească viața dintr-o perspectivă mai largă. Psihanaliza se concentrează asupra „dorinței de plăcere", psihologia adleriană asupra „dorinței de putere", iar logoterapia asupra „dorinței de a găsi un sens personal".

Frankl își amintește că la cabinetul său din Viena a venit la un moment dat un diplomat american, care urmase cinci ani de psihanaliză. Era nemulțumit de slujba lui și de felul în care trebuia să implementeze politica externă a SUA. Psihanalistul găsise cauza în relația cu tatăl său: guvernul Statelor Unite reprezenta imaginea tatălui și devenise obiectul exterior către care se îndrepta furia pacientului, deși adevărata problemă o constituiau în realitate sentimentele lui față de tatăl biologic. Frankl însă a diagnosticat pur și simplu o lipsă de sens în munca omului și i-a sugerat o schimbare a carierei. Diplomatul i-a urmat sfatul și nu a mai privit niciodată în urmă.

Anecdota semnifică faptul că în logoterapie suferința existențială nu este cauzată de nevroză sau de boli psihice mai grave, ci reprezintă indiciul că pacientul devine mai uman în dorința de a-și găsi un sens în viață. Spre

deosebire de Freud sau Adler, Frankl a ales să nu privească viața pur și simplu ca satisfacerea unor înclinații sau instincte și nici chiar ca pe o integrare mai bună în societate. El (și psihologia umanistă în general, de exemplu Abraham Maslow și Carl Rogers) considerau că, pentru oameni, caracteristica esențială este libera lor voință.

### Surse ale sensului

Logoterapia susține că sănătatea psihică se instalează atunci când învățăm cum să umplem breșa dintre ceea ce suntem și ceea ce am putea deveni. Dar ce se întâmplă când nu am descoperit încă ce am putea deveni? Frankl observa că un om modern are prea multă libertate. Nu mai trăim pe baza instinctelor, dar nici tradiția nu mai reprezintă un ghid de viață. Acesta este vidul existențial, în care dorința de a găsi un sens personal nu este împlinită și apare nevoia unei compensări oferite de sex, distracții sau chiar violență. Nu avem suficientă deschidere către diferitele surse ale sensului în viață care, potrivit lui Frankl, sunt:

1. Crearea unei opere personale sau întreprinderea unui anumit lucru.
2. Trăirea unei anumite experiențe sau întâlnirea cuiva (a iubirii).
3. Atitudinea pe care o adoptăm în condițiile unei suferințe inevitabile.

Prima este o sursă clasică, definită în literatura genului de automotivare ca fiind „sensul existenței". În tipul nostru de civilizație oamenii își doresc fericirea, dar Frankl spune că aceasta nu este ceva ce poate fi căutat în mod direct. El definește fericirea ca produsul secundar al acelor stări în care uităm de noi înșine în cursul îndeplinirii activităților care ne solicită întreaga imaginație și toate talentele personale.

Cea de-a doua este importantă deoarece prezintă experiența (interioară și exterioară) ca alternativă legitimă la realizare, într-o societate care se sprijină pe realizări. Cea de-a treia îi oferă suferinței un sens, dar care este acesta?

Frankl recunoaşte că s-ar putea să nu-l aflăm niciodată sau cel puţin nu până într-o perioadă ulterioară a vieţii. Dar faptul că nu sesizăm sensul nu înseamnă că acesta nu există.

Celor care susţin că viaţa este lipsită de sens din cauza caracterului ei trecător, Frankl le răspunde că „numai neîmplinirea potenţialului personal este lipsită de sens, nu şi viaţa însăşi". Civilizaţia noastră adoră tinereţea, totuşi ar trebui admirată vârsta înaintată, deoarece o persoană în vârstă a iubit, a suferit şi a împlinit atât de multe lucruri. Împlinirea propriului potenţial, oricât de modest ar fi acesta, îşi va lăsa o amprentă definitivă în istoria lumii, iar decizia de a realiza a-ţi pune propria amprentă defineşte responsabilitatea. Libertatea constituie doar o jumătate din ecuaţie. Cealaltă jumătate este responsabilitatea de a acţiona pe baza ei.

### Comentarii finale

Dacă există cu adevărat un fir călăuzitor în literatura destinată dezvoltării personale, el rezidă în credinţa în capacitatea indivizilor de a se schimba. Prin comparaţie cu punctul de vedere enunţat, determinismul susţine că nu ne putem ridica niciodată dincolo de copilărie sau de moştenirea genetică. Freud credea că dacă un grup de oameni ar fi lipsit de hrană, diferenţele individuale s-ar atenua, fiind înlocuite de o singură nevoie comună, stringentă. Dar experienţele trăite de Frankl în lagărele de concentrare i-au demonstrat deseori tocmai contrariul. Foamea, tortura şi murdăria au avut ca scop desensibilizarea prizonierilor, dar, în pofida faptului că erau trataţi ca nişte turme de animale, mulţi au reuşit într-un fel sau altul să evite mentalitatea de turmă. Nu putem prevedea niciodată comportamentul unui individ şi nu putem face generalizări valabile despre ceea ce înseamnă să fii om:

> *„Generaţia noastră este realistă, pentru că am ajuns să cunoaştem omul aşa cum este el de fapt. În fond, omul este cel care a inventat camerele de gazare de la Auschwitz; dar tot el a intrat în acele camere cu capul sus şi cu rugăciunea către Dumnezeu sau Shema Israel pe buze."*

Ceea ce îi diferențiază pe oameni de restul ființelor vii este faptul că pot trăi pentru anumite idealuri şi valori. Cum altfel, întreabă Frankl, ai putea intra cu demnitate într-o cameră de gazare? Conştient că cei mai mulți dintre noi nu vom avea niciodată de înfruntat o soartă atât de cruntă, el a utilizat-o ca pe un punct de referință, un simbol al responsabilității personale care ne poate ghida în deciziile pe care le luăm în viața de zi cu zi. Indiferent de circumstanțe, afirmă cartea lui, putem fi liberi.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

### *Viktor Frankl*

*Frankl s-a născut în 1905, în Viena. Înaintea celui de-al Doilea Război Mondial, a obținut două doctorate în medicină și filozofie, la Universitatea din Viena. În timpul războiului a fost prizonier timp de trei ani la Auschwitz, Dachau și în alte lagăre de concentrare. Omul în căutarea sensului a fost scrisă la întoarcerea lui în Viena, după eliberare, fiind dictată pe durata a nouă zile.*

*Ulterior, a ocupat postul de șef al departamentului de neurologie al Spitalului Policlinic din Viena, dar în anii 1960 el a plecat în Statele Unite, unde a fost profesor asociat la Harvard și la alte universități americane și a întreprins peste 50 de turnee de conferințe științifice. A fost toată viața un alpinist împătimit.*

*Frankl a scris mai mult de 30 de cărți, între care* Psychotherapy and Existentialism (Psihoterapie și existențialism), The Unconscious God (Dumnezeul din subconștient) *și* The Unheard Cry for Meaning (Strigătul ignorat al sensului în viață), *iar în anul morții sale a așternut pe hârtie o autobiografie,* Viktor Frankl. Amintiri. *Despre Viktor Frankl și logoterapie s-au scris peste 145 de cărți și 1400 de articole în reviste, iar el însuși a primit 28 de titluri onorifice.*

*A murit în 1997, în aceeași săptămână cu Maica Tereza și cu prințesa Diana.*

1790

# Autobiografie

*„Şi nu am fost descurajat de aparenta Anvergură a Încercării, deoarece am crezut întotdeauna că un Om cu Capacităţi acceptabile poate determina mari Schimbări şi realiza Lucruri măreţe pentru Umanitate, dacă îşi întocmeşte mai întâi un Plan bun şi, după ce s-a desprins de toate Amuzamentele sau Ocupaţiile care i-ar distrage Atenţia, face din Executarea acestui Plan singurul său obiect de Studiu şi unica Preocupare."*

*„Când un altul a susţinut ceva despre care eu credeam că este o Eroare, mi-am reţinut Plăcerea de a-l contrazice direct şi de a-i arăta imediat Absurditatea Afirmaţiei lui; iar răspunzându-i, am început cu observaţia că în unele Cazuri sau Circumstanţe Opinia lui ar putea fi corectă, dar în cazul respectiv mie mi se părea că există o Diferenţă etc. Am observat curând care era Avantajul acestei Schimbări a Atitudinii mele. Conversaţiile în care mă angajam continuau într-o manieră mai plăcută."*

## Pe scurt

**Permanenta autoperfecţionare şi dragostea de învăţătură vă asigură accesul la o serie de realizări neobişnuite.**

### În aceeaşi notă

Stephen Covey, *Eficienţa în 7 trepte* (p. 138)
Samuel Smiles, *Self-Help* (p. 364)

Capitolul 25

# Benjamin Franklin

Benjamin Franklin este mai bine cunoscut ca figură istorică, pentru rolul pe care l-a jucat în Revoluția Americană şi experimentele ştiințifice din domeniul electricității. Dar, aşa cum elevul lui Franklin, Ormond Seavey, notează în introducerea *Autobiografiei*, marea lui influență asupra afacerilor, politicii şi ştiinței lumii occidentale a secolului al XVIII-lea s-a sprijinit pe talentul său de scriitor. În cărțile de istorie el are o prezență marcantă în calitate de coautor al Declarației de Independență şi al Constituției Americane, însă *Autobiografia* sa, potrivit aprecierii biografului Richard Amacher, este „prima carte mare scrisă în America".

A fost utilă operația de transpunere într-o formă literară modernă a cărții, aceasta fiind un bestseller timp de două secole, cu toate că nu a fost terminată şi nici redactată cum se cuvenea. Atitudinea lui Franklin față de operele scrise poate fi rezumată prin unul din propriile sale aforisme:

> *„Dacă nu vrei să fii uitat de îndată ce mori şi putrezeşti, fie scrie ceva ce să merite citit, fie fă ceva despre care să merite să se scrie."*

## Cartea

*Autobiografia* nu a fost cronica carierei strălucite a lui Franklin. Ideea era de a arăta cum viața şi caracterul unui om pot căpăta noblețe printr-o continuă reafirmare de sine. Franklin, ca om de ştiință, a scris-o aproape ca pe o comunicare cu privire la eşecurile şi succesele experimentate în viață.

În niciun moment nu şi-a exprimat pretenția de a se afla în posesia unei ştiințe deosebite despre felul în care trebuie trăită viața, dar şi-a pus toată ardoarea în căutarea unei formule care să-i poată aduce unui om un oarecare

succes. Această motivație face din *Autobiografie* una dintre cărțile de referință ale domeniului dezvoltării personale.

Franklin nu a încercat niciodată să-şi demonstreze superioritatea. El s-a adresat direct cititorului şi a presărat textul cărții cu un umor subtil, creând senzația unei conversații apropiate lângă un foc de tabără. Prima parte detaliază întâmplări în care sunt implicați membrii familiei, prietenii, şefii şi colegii, precum şi călătorii şi încercări de inițiere a unor afaceri noi, toate acestea trezindu-i un interes deosebit cititorului actual.

## Crearea celei mai bune personalități posibile

Franklin considera că virtutea are valoare în sine, fie că era sau nu practicată spre gloria lui Dumnezeu. Era puritan prin educație şi aşa a şi rămas din punct de vedere cultural, având grijă să se autoanalizeze continuu şi să se perfecționeze. În faimoasa carte *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism* (*Etica protestantă şi spiritul capitalismului*[1]) a lui Weber, acesta îl identifică pe Franklin ca exponent al acestei etici. Franklin era tipograf de meserie şi, din punctul lui de vedere, caracterul constituie rezultatul corectării potrivit unei „erate" a tuturor defectelor care ne împiedică să atingem perfecțiunea. Viața nu este un cadru dat definitiv pentru a suferi, ci se pretează la o continuă ajustare.

Din acest motiv a fost opera lui Franklin atât de importantă în domeniul dezvoltării personale – el a respins orice concept religios potrivit căruia oamenii sunt din fire buni sau răi şi i-a considerat pe toți a fi nişte coli albe proiectate să obțină succes. Seavey notează: „Pentru Franklin era întotdeauna cât se poate de firesc să adopte o identitate proaspătă, ca şi cum şi-ar fi schimbat costumul de haine." Concepția lui a fost cu adevărat modernă prin aceea că nu percepea individul ca pe un element fix, ci ca pe unul care se autocreează în permanență.

---

1 *Etica protestantă şi spiritul capitalismului*, Max Webber, editura Humanitas, București, 1993, 2003, 2007. (n.red.)

## Legea lui Franklin de autoperfecționare continuă

Franklin şi-a scris *Autobiografia* la bătrânețe, când căpătase statutul unei persoane importante. Ajunsese în Philadelphia venind din Boston, cu doi şilingi în buzunar şi trei chifle, dintre care pe două i le-a dat – în mod tipic – unei femei nevoiaşe. Ştiind intuitiv că măiestria cuvintelor ar putea fi pentru el biletul care să-i asigure ieşirea din mediocritate, şi-a convins un prieten care lucra într-o librărie să-i împrumute cărți pe care le devora noaptea, între sfârşitul unei zile de muncă şi începutul alteia. Franklin ar fi fost de acord cu ideea că „liderii sunt oameni care citesc". Citiți cel puțin o duzină de cărți nebeletristice pe an şi viața dumneavoastră va fi nemăsurat mai bogată şi mai frumoasă.

În tinerețe însă, Franklin nici n-ar fi visat să devină lider al mişcării pentru independență sau ambasador în Franța. Cititorii biografiei sale n-ar trebui să insiste asupra realizărilor practice. Acestea sunt mai puțin importante decât eforturile descrise pentru dobândirea autocontrolului. Mesajul lui Franklin este atemporal: măreția nu este un apanaj al celor puțini, ci o datorie a noastră, a tuturor. Putem protesta că nu suntem atât de deosebiți, că nu avem talente sau înclinații speciale, însă Franklin ştia că o etică a permanentei îmbunătățiri de sine constituie „drojdia" care face individul să crească.

## Franklin şi etica dezvoltării personale

Faimosul exemplu al eticii dezvoltării personale a lui Franklin a devenit cunoscut ca *Arta virtuții*, în care el a enumerat douăsprezece calități pe care urmărea să şi le însuşească.

Printr-un sistem de grafice şi autoaprecieri zilnice, el pretindea că (aproape) reuşise să stăpânească virtuțile dorite, Ordinea fiind cea care încă îi mai provoca unele dificultăți, sau ceea ce astăzi se mai numeşte şi management al timpului. Dar, dându-şi seama de mândria care-l copleşise datorită faptului că ajunsese să trăiască potrivit standardelor autoimpuse, a creat a treisprezecea virtute: umilința.

1. *Cumpătarea.* Nu mâncați până vă plictisiți. Nu beți până la exaltare.
2. *Tăcerea.* Vorbiți numai despre lucruri benefice pentru dumneavoastră sau pentru ceilalți. Evitați conversația fără valoare.
3. *Ordinea.* Puneți toate lucrurile la locul lor. Atribuiți-i fiecărei părți a activității dumneavoastră momentul ei propice.
4. *Fermitatea.* Hotărâți-vă să rezolvați ceea ce trebuie. Rezolvați negreșit ceea ce ați hotărât.
5. *Frugalitatea.* Nu cheltuiți decât pentru a face bine altora sau dumneavoastră înșivă; cu alte cuvinte, nu irosiți nimic.
6. *Hărnicia.* Nu pierdeți timpul. Ocupați-vă mereu de ceva util. Excludeți toate activitățile inutile.
7. *Sinceritatea.* Nu folosiți mijloace de înșelăciune care pot face rău cuiva. Gândiți just și firesc; vorbiți la fel.
8. *Dreptatea.* Nu faceți rău nimănui prin acțiuni potrivnice sau omițând faptele bune care sunt de datoria dumneavoastră.
9. *Moderația.* Evitați extremele. Nu reacționați la o injurie printr-o supărare pe măsură.
10. *Curățenia.* Nu tolerați niciun fel de necurățenie a corpului, a hainelor sau a locuinței.
11. *Liniștea.* Nu vă lăsați tulburați de nimicuri sau de accidentele obișnuite ori inevitabile.
12. *Castitatea.* Întrețineți raporturi sexuale rar, numai pentru sănătate sau procreare, niciodată din plictiseală, slăbiciune sau tulburând pacea sau reputația altei persoane.
13. *Umilința.* Imitați-i pe Iisus și pe Socrate.

Franklin îndemna și la obiceiul „întrebării de dimineață" – „Ce lucru bun voi face astăzi?" – și al „întrebării de seară" – „Ce lucru bun am făcut astăzi?"

*Autobiografia* a exercitat o influență majoră asupra lucrărilor din domeniul dezvoltării personale. Marele succes al lui Anthony Robbins, *Descoperă forța din tine*, recomandă aceste întrebări ca făcând parte din ritualul zilnic pentru

succes. Ideea uşor bizară a lui Franklin potrivit căreia fiecare ar trebui să-şi scrie propriul epitaf, la începutul vieţii, pentru a căpăta mai mult control asupra faptelor sale, este în prezent o tehnică bine stabilită de autoperfecţionare. Stephen Covey (*Eficienţa în 7 trepte*) nu face niciun secret din ceea ce îi datora lui Franklin, a cărui viaţă o descrie ca pe „istoria unui efort personal eroic de a face din principii temelia existenţei sale". Atenţia acordată caracterului reprezintă baza celor şapte obiceiuri ale lui Covey, şi nu tehnicile de modificare a personalităţii.

### Secretul influenţei

În fine, priceperea lui Franklin de a-şi face prieteni şi a influenţa oamenii nu putea scăpa atenţiei lui Dale Carnegie. În tinereţe, Franklin se considera pe sine deosebit de abil în cazul disputelor, dar a ajuns la concluzia că această „pricepere" stătea în calea rezolvării lucrurilor. Şi-a făcut apoi obiceiul să se exprime întotdeauna în termenii unei „modeste rezerve", nepronunţând niciodată cuvinte ca „fără îndoială" şi neîncercând să-i corecteze pe ceilalţi. Îi plăcea în schimb să recurgă la expresii ca „părerea mea este că..." sau „dacă nu mă înşel..." Drept urmare, chiar dacă nu era un foarte bun orator, reuşea să-i facă pe ceilalţi să se concentreze asupra ideilor lui şi căpăta uşor credibilitate.

### Comentarii finale

*Autobiografia* lui Franklin este o istorie a ridicării prin forţe proprii, reprezentând libertatea de a crea şi a prospera ce reprezintă esenţa moralităţii americane. Totuşi, având în vedere pregnantul simţ al umorului manifestat de autor, calităţile lui cameleonice şi priceperea autopromovării, adoptarea *Artei virtuţii* sau a *Autobiografiei* drept literă de evanghelie ar fi o dovadă de naivitate. Venerația nu este o trăsătură foarte franckliniană.

Sugestiile lui nu au rămas necritice. Thoreau credea că erau concepute în vederea unei curse contra cronometru pentru obţinerea bogăţiei, fără

momente de pauză pentru aprecierea naturii sau a clipei prezente. Russel B. Nye, un elev al lui Franklin, l-a numit „primul apostol al frugalității și sfântul patron al conturilor de economii". Acest comentariu se adresa mai degrabă colecției de aforisme ale lui Franklin despre bani și cumpătare, *The Way to Wealth (Calea către bogăție)*. Viața lui nu se potrivește însă cu imaginea puritanismului zgârcit, pentru că în mod evident trăia în condiții prospere. Franklin considera că etica dezvoltării personale nu se referea la efortul onest, ci mai degrabă la încântarea oferită de perspectiva unei vieți mai îmbelșugate.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY

### *Benjamin Franklin*

*Franklin s-a născut la Boston în 1706, fiind fiul unui lumânărar şi cel mai mic între şaptesprezece fraţi. Educaţia primită în cadru instituţional a durat până la vârsta de 10 ani. Între 12 şi 17 ani a fost ucenic tipograf în atelierul fratelui său – care a scos unul dintre primele ziare din America –, înainte de a se stabili în Philadelphia. Şi-a înfiinţat propria tipografie şi înainte de a împlini 30 de ani publica* Poor Richard's Almanacks (Almanahul sărmanului Richard), *un melanj de informaţii practice şi aforisme, dintre care multe mai sunt şi astăzi în circulaţie. La 42 de ani era destul de bogat pentru a se retrage din activitatea lucrativă, dar a continuat să se ocupe de proiecte civice şi de experimente din domeniul electricităţii, inventând paratrăsnetul.*

*Partidul din care făcea parte a ajuns la conducere în corpul legislativ din Pennsylvania, ceea ce a determinat implicarea în negocieri între Marea Britanie şi America colonială, iar el a făcut parte dintr-un comitet care a redactat Declaraţia de Independenţă. Desemnat ambasador în Franţa la vârsta de 69 de ani, în deceniul în care a ocupat acest post a negociat asistenţa oferită Statelor Unite de către francezi şi un acord de pace cu Marea Britanie. A fost ales ca delegat la Convenţia pentru Constituţie din 1787.*

*Când a murit, în 1790, era probabil cel mai faimos american din lume.* Autobiografia *lui a fost publicată ulterior, dar include doar anii de viaţă de până în 1758. A fost scrisă cu întreruperi, între 1771 şi 1790, pe când trăia în Franţa.*

*Franklin a fost numit primul antreprenor al Americii. Pe lângă celelalte succese ale sale, a trasat pe hartă curentul Golfului, a proiectat o instalaţie de încălzire casnică, a creat o bibliotecă publică, a înfiinţat un departament orăşenesc de pompieri şi s-a implicat într-un comitet francez pentru investigarea hipnotismului.*

1978

# Vizualizarea creativă

*„Vizualizarea creativă este magică în înțelesul cel mai adevărat și mai înalt al cuvântului. Ea implică înțelegerea și alinierea la principiile naturale care guvernează mersul lucrurilor în univers și învățarea utilizării acestor principii în modul cel mai conștient și mai creator."*

*„Dacă n-ați fi văzut niciodată o floare splendidă sau un apus de soare magnific și cineva vi le-ar descrie, vi s-ar putea părea miraculoase (așa cum și sunt!). Însă după ce ați văzut și dumneavoastră câteva și ați început să învățați despre legile naturale implicate în fiecare caz, înțelegeți cum iau ființă și nu vi se mai par misterioase, ci cât se poate de firești. Același lucru este valabil și în cazul vizualizării creative. Ceea ce la început poate părea uluitor sau imposibil pentru acel gen de educație foarte limitată cu care mintea noastră rațională a fost deprinsă, devine lesne de înțeles odată ce învățăm conceptele implicate și le utilizăm."*

## Pe scurt

**Viața are tendința să se desfășoare conform gândurilor și imaginilor pe care le aveți despre ea, fie bune, fie rele. De ce să nu vă imaginați viitorul așa cum v-ați dori să fie?**

### În aceeași notă

Steve Andreas și Charles Faulkner, *NLP și succesul* (p. 30)
Wayne Dyer, *Adevărata magie* (p. 168)
Louise Hay, *Poți să-ți vindeci viața* (p. 228)
Joseph Murphy, *Puterea extraordinară a subconștientului tău* (p. 300)

# Shakti Gawain

Nu există nimic ciudat sau de tip New Age în tehnica vizualizării creative. În mod obişnuit, petrecem multe momente ale vieţii imaginându-ne scene sau întâmplări pe care ni le-am dori în realitate sau, din contră, altele de care ne temem. În tot acest timp „vizualizăm", dar în mod inconştient. Vizualizarea creativă vă învaţă să luaţi decizii conştiente şi să vă asumaţi responsabilitatea pentru ceea ce vreţi să vi se întâmple în realitate.

Tehnica vizualizării creative realizează îmbinarea dintre imaginaţie şi realitate, dintre legile nevăzute care guvernează universul şi realitatea manifestărilor fizice. Ar putea fi oare posibil ca nereuşita de a trăi aşa cum vă doriţi să reprezinte pur şi simplu o lipsă de cunoaştere sau de apreciere a felului în care operează universul? Cartea aceasta vă va fi deosebit de utilă mai ales dacă sunteţi dintre cei care „se lasă purtaţi de val", dar vă daţi seama că aveţi nevoie de mai mult control pentru viitor. Acesta este paradoxul de care Shakti Gawain a devenit pe deplin conştientă când s-a apucat să scrie cartea, aşadar nu sunteţi dumneavoastră singurii.

## Tehnica

Gândiţi-vă la lucrurile pe care vi le doriţi în viaţă: o altă slujbă sau pornirea unei afaceri, o relaţie frumoasă, un sentiment de pace sau seninătate, îmbunătăţirea aptitudinilor intelectuale sau a performanţelor sportive.

În tehnica vizualizării creative, cheia succesului este liniştirea minţii, astfel încât să ajungeţi pe nivelul „alfa" al undelor cerebrale. În mod firesc, treceţi deseori prin această stare, chiar înainte de a adormi, sau dimineaţa

imediat după ce vă treziți, sau în timpul meditației, sau poate când vă aflați în apropierea unei ape curgătoare sau într-o pădure. Deşi probabil că primul instinct este să visați la unele „lucruri" plăcute pe care vi le doriți, adevăratul scop este să reuşiți să dați la o parte „straturile" sinelui dumneavoastră care se manifestă în mod obişnuit şi să permiteți accesul gândurilor care dau expresie sinelui superior. Din această perspectivă, veți avea posibilitatea să vă concentrați asupra valorii supreme pentru dumneavoastră, care vă va aduce cu adevărat fericirea.

Dacă, de exemplu, ați avut probleme cu cineva la serviciu, în locul obişnuitelor sentimente de ciudă şi antipatie, imaginați-vă comunicând într-o manieră relaxată şi deschisă cu persoana respectivă. Lăsați deoparte tot ce v-ați spus până atunci unul altuia şi trimiteți-i chiar o binecuvântare mentală. Data viitoare când vă veți întâlni, veți observa că barierele normale parcă s-au evaporat şi veți fi surprinşi cât de repede lucrurile vor lua un curs favorabil.

Gawain afirmă că scopul vizualizării creative nu este acela de a-i „controla" pe ceilalți cu ajutorul minții – tehnica nu funcționează în scopuri negative sau manipulatoare – , ci de „a dizolva barierele interioare din calea armoniei naturale".

### Ştiința vizualizării creative

Cum poate acționa vizualizarea creativă?

- Universul fizic este compus din energie. Dacă toată materia ar fi descompusă în părți din ce în ce mai mici, s-ar vedea că este alcătuită din „particule" de energie care, când sunt structurate într-un anume fel, creează iluzia de „soliditate".
- Diferite tipuri de materie au niveluri diferite de vibrații ale particulelor. O piatră, o floare, un om sunt energii care se mişcă cu vibrații diferite. Energia de o anumită calitate sau vibrație tinde să atragă energii care posedă o vibrație asemănătoare. Gândul este o formă de lumină, energie mobilă care tinde să-şi găsească expresia fizică.

- Când exersăm vizualizarea creativă sau facem afirmații în vederea unor rezultate și stări pozitive, radiem în univers energia acelor gânduri. Universul răspunde printr-o manifestare materială sau printr-un eveniment. Vizualizarea creativă reprezintă literalmente „sădirea semințelor" vieții pe care ne-o dorim.

Cartea mai cuprinde și alte subiecte:

- *Afirmațiile*. Pentru a utiliza metoda propusă de Shakti Gawain, nu este neapărată nevoie să „vedeți" imaginile cu ochii minții. Unii oameni nu reușesc prea ușor acest lucru și li se pare mai simplu să se gândească la ceea ce vor sau să-și exprime dorințele sub forma unor afirmații (de exemplu, „merit tot ce există mai bun pe lume și asta voi primi chiar acum"). Afirmațiile, spune autoarea, reprezintă „o cale de a face să devină «ferm» ceea ce vă imaginați". Trebuie să includă verbe și ele să fie formulate la timpul prezent. Pot căpăta mai multă putere dacă îl invocați pe Dumnezeu, inteligența infinită sau universul.
- *Acceptarea binelui personal*. S-ar putea să aveți impresia că nu meritați să căpătați tot ce v-ați dori în viață. Înainte de a vizualiza, asigurați-vă că sunteți dispuși să acceptați binele. Trebuie să știți să vă iubiți.
- *Credința*. Nu este nevoie să credeți în anumite idei spirituale sau metafizice pentru ca vizualizarea creativă să aibă efect. Toată puterea de care aveți nevoie pentru a aplica metoda cu succes se află deja în interiorul dumneavoastră.
- *Sănătatea și prosperitatea*. Vă puteți vindeca pe dumneavoastră, dar și pe alții, vizualizându-vă într-o stare de sănătate perfectă, și puteți începe să fiți conștienți de abundența reală a universului, gândindu-vă la tot ceea ce se creează în mod continuu.

## Comentarii finale

*Vizualizarea creativă* este un volum mai degrabă subțire, iar la prima frunzărire s-ar putea să fiți dezamăgiți, însă principiile și exercițiile prezentate au schimbat viețile multor oameni. Gândiți-vă că s-au vândut peste trei milioane de exemplare și a fost tradusă în 25 de limbi, iar sintagma „vizualizare creativă" a intrat în vocabularul public, devenind un domeniu de sine stătător.

S-ar putea ca la început să vi se pară puțin ciudată o afirmație ca „lumina divină se află în interiorul meu și creează miracole în viața mea", dar veți descoperi că vă conferă o senzație de pace și încredere, la fel ca alte afirmații utilizate. După ce vă însușiți o anumită imagine sau afirmație, simțind că face parte din propria persoană, încep să se producă adevăratele miracole. În carte veți găsi multe afirmații care vă vor călăuzi, deci merită să o cumpărați fie și numai pentru atât.

Gawain susține că, odată cu aprofundarea vizualizării creative, aceasta va avea din ce în ce mai puțin valențele unei tehnici, devenind mai degrabă o stare de conștiință și veți ajunge să înțelegeți măsura în care sunteți creatorii propriei lumi. Veți putea elimina din viața dumneavoastră nevoia de a vă face griji, planuri sau de a-i influența pe alții, pentru că toate acestea au de fapt o putere mult mai redusă de a aduce schimbări semnificative decât are vizualizarea relaxată a consecințelor ce reflectă scopul dumneavoastră superior.

BCU IASI CENTRU

### *Shakti Gawain*

*Gawain a studiat psihologia şi dansul la Reed College şi la Universitatea din California, iar după absolvire a călătorit timp de doi ani în Europa şi Asia, studiind filozofii orientale, meditaţia şi yoga. După revenirea în America, s-a implicat în mişcarea pentru potenţialul uman, citind intens şi lucrând cu diferiţi instructori.*

*Printre celelalte cărţi ale autoarei se numără:* Living in the Light. A Guide to Personal and Planetary Transformation (A trăi în lumină. Un ghid pentru transformarea personală şi planetară) *(1986)*, Return to the Garden (Întoarcerea în grădină) *(1989)*, *istoria vieţii personale a lui Shakti Gawain*, The Path of Transformation (Calea transformării) *(1993)*, Creating True Prosperity (Crearea adevăratei prosperităţi) *(1997)* şi The Creative Visualization Workbook (Manual de vizualizare creativă) *(1995)*.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITARĂ

# Inteligența emoțională

*„Trăirile emoționale formează un domeniu care necesită propriul său set de competențe, la fel ca în cazul matematicii sau al citirii, unde fiecare se descurcă mai ușor sau mai greu. În funcție de priceperea în această direcție, putem înțelege de ce unei anumite persoane îi merge excelent în viață, iar alta, la fel de bine dotată din punct de vedere intelectual, este mereu în impas. Aptitudinile emoționale sunt meta-abilități, determinând cât de bine putem folosi orice alte capacități personale, inclusiv pe cele intelectuale de bază."*

*„Pentru a scrie această carte a trebuit să aștept să se adune suficiente date științifice. Acum, știința poate în sfârșit să vorbească cu autoritate despre aceste chestiuni complicate și extrem de importante ce țin de latura cea mai irațională a psihicului uman, poate să traseze cu oarecare precizia harta inimii omenești."*

## Pe scurt

**Persoanele care au cu adevărat succes reușesc întotdeauna să-și controleze emoțiile.**

## În aceeași notă

David D. Burns, *Cum să te simți bine* (p. 92)
Ellen J. Langer, *Comportamentul atent* (p. 256)
Martin Seligman, *Optimismul se învață* (p. 356)

Capitolul 27

# Daniel Goleman

Cartea cuprinde aproape 300 de pagini de text dens, cu nenumărate studii de caz şi note de subsol, însă esența poate fi redată sub forma a trei idei principale:

- Putem trăi incomparabil mai bine dacă vom proceda inteligent în ceea ce priveşte emoțiile.
- Emoțiile sunt obiceiuri şi, ca orice altă deprindere, ne pot submina cele mai bune intenții.
- Prin dezvățarea de anumite emoții şi prin adoptarea altora putem căpăta controlul asupra propriei vieți.

Dacă totul s-ar fi rezumat la aceste idei, interesul suscitat de carte n-ar fi fost prea mare. Însă în realitate, *Inteligența emoțională* este una dintre lucrările cu cel mai important succes din ultimul deceniu al secolului trecut şi a ajuns la un nivel al audienței cu mult peste cel considerat normal în domeniul dezvoltării personale. Cercetătorii au extins noțiunea termenului de inteligență de mai multă vreme, dar a fost nevoie de cartea lui Goleman pentru ca ideea de inteligență emoțională (EQ) să fie impusă în circuitul larg al conceptelor.

Este posibil ca succesul cărții să fi avut legătură şi cu aversiunea multor oameni față de testele de inteligență (IQ). Fie că acestea reprezintă sau nu o măsură corectă pentru ceva anume, efectul obținut se referă mai degrabă la limitarea alegerilor şi la distrugerea respectului de sine a milioane de oameni. Făcând afirmația că acest coeficient de inteligență nu este un indiciu foarte bun pentru predicția realizărilor personale, că nu evidențiază decât unul dintre numeroasele tipuri de „inteligență" şi că din punct de vedere statistic abilitățile emoționale sunt mai importante pentru succesul în viață, *Inteligența emoțională* nu avea cum să nu fie bine primită.

În continuare este prezentată structura cărții și sunt extrase câteva dintre punctele ei cheie.

### Educarea minții

În prima parte, care analizează funcționarea creierului, sunt înlăturate o serie de mistere ale sentimentelor omenești, mai ales ale celor greu de stăpânit. Fiziologia creierului este aceeași ca în vremurile de demult, când supraviețuirea fizică era scopul suprem. Acest organ a fost structurat „să acționeze înainte de a gândi", soluție folositoare dacă ajungeai în bătaia unei săgeți sau înaintea colților unui mamut înfuriat. În secolul XXI, încă mai trăim cu creierele unor oameni ai cavernelor, iar Goleman ne atrage atenția asupra „prădalnicelor emoții" (inundarea creierului cu emoții intense, aparent incontrolabile) care pot duce pe neașteptate chiar și la uciderea soției sau soțului, după conviețuirea de o viață.

### Utilizarea inteligenței emoționale

A doua și a treia parte a cărții abordează elementele inteligenței emoționale și aplicarea acesteia în viața reală. Goleman susține că problema nu o reprezintă emoțiile în sine, ci felul în care acționăm pe baza lor în anumite situații date. El îl citează pe Aristotel:

> *„Oricine se poate supăra – este ușor. Dar să te superi pe cine trebuie, atât cât trebuie, în momentul potrivit, pentru un motiv corect și într-un fel potrivit – asta nu mai este deloc simplu."*

Provocarea lansată de Aristotel devine cu atât mai importantă într-o societate avansată din punct de vedere tehnologic, deoarece sensul termenului „civilizație" nu se mai raportează doar la dezvoltarea tehnică, ci și la comportamentul oamenilor și la gradul de autocontrol al acestora.

În partea a treia, lecțiile despre inteligența emoțională sunt aplicate în domeniul relațiilor intime, al muncii și al sănătății. Capitolul referitor la relații este el singur mai valoros decât multe cărți întregi care tratează acest subiect, descriind amănunțit elementele de neurologie care stau la baza lumilor celor două sexe – marțiană și venusiană.

### Emoția și moralitatea

Făcând o legătură între viața emoțională și cea etică, Goleman notează că aceluia care nu-și poate controla impulsivitatea îi va fi afectat cel mai profund simț al sinelui. Controlarea impulsivității „este baza voinței și caracterului", spune el. Compasiunea, celălalt punct de reper al caracterului, este favorizată de capacitatea de a fi conștienți de ce simt și gândesc ceilalți. Aceste două elemente sunt fundamentale pentru inteligența emoțională și constituie, prin urmare, atributele de bază ale unui om profund moral.

### Inteligența emoțională îi departajează pe învingători

Alte calități majore ale inteligenței emoționale sunt perseverența și abilitatea de automotivare. Acestea nu sunt emoții în sine, dar necesită autocontrol și capacitatea de a situa în context emoțiile și experiențele negative.

Goleman validează „puterea gândirii pozitive", dovedită științific a fi o cale către succes, și susține că o perspectivă optimistă este un factor predictiv clinic esențial pentru performanța reală, bazându-se în acest sens pe cercetările întreprinse de Martin Seligman (vezi *Optimismul se învață*).

Ideea devenită obsesivă în secolul XX, a coeficientului de inteligență (IQ), a fost produsul unui model de realizare mecanicistă. Coeficientul de inteligență emoțională (EQ), concentrându-se asupra relațiilor și capacității de empatie a oamenilor, este un factor de succes fundamental în economia secolului XXI, mai fluidă și mai creativă.

## Lumea muncii

Cartea lui Goleman a avut un impact semnificativ asupra vieții profesionale și asupra lumii afacerilor. Deși nu îi consacră managementului decât un singur capitol, este limpede că noțiunea de inteligență emoțională a atins o coardă sensibilă în cazul acelor muncitori supărați sau afectați de slabele capacități emoționale ale patronilor lor. În același timp, a deschis ochii multor șefi și conducători de echipe, care căutau soluții pentru a îmbunătăți rezultatele supărător de slabe ale angajaților. Atunci când descoperi dintr-odată că jumătate din organizația ta este „stupidă" din punct de vedere emoțional, ridici inevitabil standardele.

Un capitol fascinant, „Când inteligența este stupidă", plasează coeficientul de inteligență (IQ) la locul cuvenit, printre alte câteva tipuri de inteligență. Așa cum știe oricine a lucrat vreodată într-un birou, deși este posibil să se realizeze cel mai grozav produs, locul respectiv de muncă poate fi în continuare unul insuportabil, dacă reprezintă în același timp o arenă în care se înfruntă orgoliile. Succesul în afaceri este rezultatul pasiunii pentru o viziune sau un produs. Deși marile vanități sunt deseori asociate cu un asemenea succes, cele mai bune companii sunt cunoscute pentru capacitatea lor de a genera armonie și o atmosferă de entuziasm, prin atenția îndreptată asupra produsului sau viziunii, și nu asupra organizației. Aceste idei sunt exprimate și în lucrarea derivată, *Inteligența emoțională, cheia succesului în viață*.

BCU IASI/CENTRU VECHI

## Bazele teoretice ale inteligenței emoționale

*Inteligența emoțională* își are originea în conceptul de „știință emoțională", iar către sfârșitul cărții Goleman susține necesitatea ca performanțele emoționale să devină parte a programei școlare. Bazându-se pe fapte și cifre, prezintă foarte convingător costurile mari – băneşti și sociale – ale lipsei unei instrucții care să le dea copiilor abilitatea de a-și stăpâni emoțiile într-un mod constructiv și de a rezolva conflictele.

## Comentarii finale

Unul dintre motivele care l-au determinat pe Goleman să scrie *Inteligența emoțională* a fost gândul la milioanele de cititori care se bazau pe niște cărți de dezvoltare personală lipsite de „o bază științifică". Într-adevăr, cartea lui provine dintr-un mediu de o înaltă ținută academică și de cercetare. Goleman pare să cunoască toate persoanele cheie din domeniu, între care pe cercetătorul Howard Gardner de la Harvard, pe Joseph LeDoux de la Universitatea New York și pe Peter Salovey de la Yale, care a lansat primul conceptul de inteligență emoțională.

Cu toate acestea, lucrarea lui este o carte consacrată dezvoltării personale în tradiția clasică. Evidențiind extraordinara mobilitate a conexiunilor cerebrale și capacitatea de modelare a experiențelor emoționale, una dintre marile idei ale autorului este aceea că „temperamentul nu este destin". Nu datorăm nimic obiceiurilor în materie de gândire și simțire, chiar dacă ele ni se par a fi componente neschimbătoare ale ființei noastre.

Cea mai captivantă implicație a cărții este aceea că o mai bună conștientizare și un control mai eficient asupra emoțiilor la o scară mai largă ar putea reprezenta o evoluție a speciei. Suntem obișnuiți să credem că ura, mânia, gelozia și altele asemenea sunt „omenești", dar dacă i-am privi pe cei mai buni oameni ai secolului XX – Gandhi, Martin Luther King, Maica Tereza – , am vedea că aceste emoții negative lipseau, într-un mod remarcabil. Ei erau capabili să-și exprime supărarea potrivit dictonului lui Aristotel: ei își foloseau emoțiile, nu lăsau ca emoțiile să-i folosească pe ei. Ce definiție mai bună ar putea exista pentru civilizație sau umanitate?

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY

## *Daniel Goleman*

*Goleman a crescut în Stockton, California. Şi-a elaborat teza de doctorat sub îndrumarea lui David McClelland, autorul unei lucrări revoluționare în care susținea că tradiționalele teste pentru angajare în serviciu sau pentru admiterea la facultate (performanțe academice şi IQ) erau factori inexacți de predicție a evoluției profesionale. Candidații ar fi trebuit să fie testați din punctul de vedere al competențelor într-o direcție emoțională şi socială –inteligența emoțională a lui Goleman.*

*Timp de 12 ani, Goleman a susținut o rubrică în* New York Times *pe tema ştiințelor comportamentale şi a neurologiei. A fost şi senior editor la revista* Psychology Today. *Printre cărțile apărute anterior se numără* The Meditative Mind (Mintea care meditează), Vital Lies (Minciuni vitale), Simple Truths (Adevăruri simple), The Creative Spirit (Spiritul creator) *(coautor) şi* Working With Emotional Intelligence (Inteligența emoțională, cheia succesului în viață[1]). *A editat şi cartea* Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health (Emoții vindecătoare. Conversații cu Dalai Lama despre rațiune, emoții şi sănătate[2]). Inteligența emoțională *a fost tradusă în 33 de limbi,* Inteligența emoțională, cheia succesului în viață, *în 26 de limbi.*

*Goleman este în prezent director al institutului Emotional Intelligence Services, care oferă servicii pentru afaceri, inclusiv un „inventar al competențelor emoționale".*

---

1 *Inteligența emoțională, cheia succesului în viață*, Daniel Goleman, editura All, Bucureşti, 2004. (n.trad.)

2 *Emoții vindecătoare. Conversații cu Dalai Lama despre rațiune, emoții şi sănătate*, Daniel Goleman, editura Curtea Veche, Bucureşti, 2008 (n.trad.)

# Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus

*„Când vor să se simtă bine, femeile vorbesc despre problemele lor din trecut, despre ce le mai așteaptă în viitor, despre problemele potențiale, chiar și despre probleme insolubile. Cu cât vorbesc și analizează lucrurile mai mult, cu atât se simt mai bine. Așa este firea femeilor. A ne aștepta la altceva ar însemna să le negăm individualitatea."*

*„Așa cum un pahar cu apă poate fi considerat pe jumătate gol sau pe jumătate plin, atunci când o femeie se află pe un drum ascendent, ea își simte preaplinul vieții. Când este în coborâre, vede numai zădărnicie. Orice «gol» sesizează în timp ce se află pe panta ascendentă intră în zona de maximă atenție în perioada când coboară în prăpastia existenței."*

*„În mintea lui Chuck, cu cât câștiga mai mulți bani la serviciu, cu atât mai puține treburi trebuia să facă acasă pentru a-și mulțumi soția. El considera că plicul cu salariul consistent de la sfârșitul lunii îi aducea cel puțin treizeci de puncte. Când și-a înființat propria clinică și veniturile i s-au dublat, a presupus că se ridicase la șaizeci de puncte pe lună. Nici nu i-ar fi trecut prin minte că pentru Pam plicul lui cu bani nu valora mai mult de un punct în fiecare lună – oricât de îndesat ar fi fost ar fi fost el.*

## Pe scurt

**Înainte de a ne putea considera unii pe alții indivizi, trebuie să ținem seama de diferențele comportamentale dintre sexe.**

## Capitolul 28

# John Gray

Înainte de *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, John Gray a scris o carte intitulată *Men, Women, and Relationships* (*Bărbații, femeile și relațiile*[1]), pe care a început-o cu o povestire. Tatăl său luase în mașină un autostopist, care mai întâi l-a prădat, iar apoi l-a închis în portbagajul mașinii. Poliția a primit două apeluri care semnalau o mașină abandonată, dar n-au găsit-o din cauza inexactității indicațiilor. Au reușit să ajungă la mașină după un al treilea apel, dar era prea târziu. Tatăl lui murise asfixiat de căldură, în portbagajul propriei mașini.

Când s-a întors acasă de la înmormântare, Gray a cerut să fie închis în portbagaj pentru a vedea cum s-a simțit tatăl lui. În întuneric, și-a plimbat degetele peste adâncițurile făcute de loviturile pumnilor acestuia și a reușit să-și strecoare mâna prin spațiul pe unde fusese împins afară stopul din spate, pentru a intra aer. Fratele lui i-a sugerat să încerce să se întindă mai mult, pentru a vedea dacă nu ajunge la butonul de deschidere a portbagajului. S-a întins – și l-a deschis.

Gray a văzut în împrejurările acestei morți tragice un semn care îi arăta sensul muncii sale: acela de a-i elibera pe oameni aducându-le la cunoștință că butoanele emoționale sunt la îndemâna lor.

### Gray sub microscop

Dar cărțile lui Gray au cu adevărat un efect eliberator? Este ușor de făcut o critică feministă a scrierilor lui. Au apărut multe site-uri pe Internet cu

[1] Cartea este în curs de apariție la editura Meteor Press. (n.red.)

titluri ca „O dezaprobare a lui Uranus" (Susan Hamson), în care se susținea că *Bărbații sunt de pe Marte*... instituționalizează sexismul.

Teoria rolului sexelor, printre exponenții căreia se află și Gray, afirmă că bărbații și femeile sunt foarte diferiți prin natura lor, iar genul formează tocmai esența identității personale. Gray este un prefăcut, afirmă acei critici, pentru că nu și-a prezentat niciodată părerile sub forma unei teorii, spunând pur și simplu „așa stau lucrurile" (datele biologice). Milioanele de cititori ai săi, prinși în vârtejul marketingului, nu mai văd alternativele și faptul că rolurile sexelor sunt de fapt condiționate cultural. Scopul ultim al lui Gray – conștient sau nu – este de a le face pe femei să se simtă mai bine cu rolul lor „subordonat" într-o cultură hegemonică masculină.

Pe scurt despre *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*

Înainte de a vă putea situa într-una din tabere, trebuie să aflați mai întâi ideile principale ale lui Gray.

- Soluția de aur pentru îmbunătățirea relațiilor constă în acceptarea diferențelor. Pe vremea părinților noștri, toată lumea admitea că bărbații sunt altfel decât femeile, dar schimbările aduse de civilizație au împins lucrurile la cealaltă extremă, către anularea diferențelor.
- Femeile își propun să corecteze cusururile bărbaților, dar aceștia nu vor decât să fie acceptați. Sfatul nesolicitat al unei femei nu este niciodată bine primit, ci este interpretat drept atitudine critică ostilă. În loc de a-i prezenta pur și simplu o anumită problemă unui bărbat, acesta putând înțelege că problema este el însuși, este preferabil să fie abordat ca și cum s-ar subînțelege că el deține soluția. Bărbații sunt orientați asupra competenței lor și simt că își irosesc vremea degeaba dacă nu pot rezolva unele chestiuni dificile. Pe de altă parte, femeilor le place să discute despre problemele lor, chiar dacă nu se prefigurează nicio soluție, pentru că au astfel ocazia foarte importantă să-și exprime sentimentele.

- Femeile sunt ca valurile, urcând, coborând, apoi revenind din nou. Bărbații trebuie să știe că, în perioadele cele mai apăsătoare, femeile au nevoie cel mai mult de ei. Dacă se arată afectuoși și nu încearcă să le scoată imediat din starea lor, atunci ele se simt apreciate. Pentru a fi motivat, un bărbat trebuie să simtă că este nevoie de el, însă o femeie trebuie să se simtă iubită.
- Bărbații oscilează între nevoia de intimitate și cea de distanțare. Retragerea în „colțul" lor nu este o situație căutată în mod conștient, ci una instinctivă. Femeia care nu realizează această nevoie și solicită tot timpul apropierea bărbatului va ajunge să tulbure relația. Ca o bandă de cauciuc, bărbatul simte nevoia să se întindă, dar de obicei revine în poziția inițială.
- Certurile provoacă repede rănirea sentimentelor, mai degrabă prin felul în care este pus pe tapet un subiect decât prin conținutul acestuia. Tonul neatent cu care este adusă în discuție o anumită problemă o face să fie supărătoare. Bărbații nu observă cât de mult rănesc comentariile lor, pentru că se concentrează asupra „subiectului". Majoritatea certurilor încep din cauză că femeia își exprimă o îngrijorare, iar bărbatul îi spune că nu are nici un motiv să-și facă griji. Ea se simte desconsiderată și se supără. Atunci el se înfurie, pentru că are impresia că ea s-a supărat degeaba. Nu-și va cere scuze, pentru că nu-și găsește nicio vină, și în acest fel cearta inițială se prelungește ore sau zile întregi.
- Bărbații găsesc motive de ceartă în lipsa de încredere, de admirație sau de încurajare a femeii, în tonul vocii ei, din care nu răzbate încrederea și acceptarea. Femeile au și ele motivele lor – faptul că nu sunt ascultate și nu ocupă o poziție de frunte în lista de priorități a bărbatului.

## Mesajul general al cărții

Gray sugerează faptul că, în prezent, avem dreptate să ne așteptăm la o împlinire maximă a vieții noastre sentimentale. Totuși, trupurile și creierele noastre, evoluând de-a lungul multor milenii, au necesitat rafinarea diferențelor sexuale, pentru reușita supraviețuirii. (Așa cum susține Daniel Goleman în *Inteligența emoțională*, suntem oameni moderni, cu același tip de creier care a fost proiectat pentru traiul strămoșilor noștri pe câmpiile și în pădurile din alte vremuri.) A nutri luminoasa așteptare a unei relații perfecte, fără a fi înarmat cu nicio cunoștință a diferențelor esențiale dintre modurile de gândire caracteristice bărbaților și femeilor, este o dovadă de naivitate, care atrage pe nesimțite un sabotor pe puntea corăbiei iubirii. Gray nu se concentrează asupra cauzelor – naturale sau educaționale. El spune numai că acestea reprezintă tendințele de a se comporta ale bărbaților și femeilor, iar cunoașterea lor va contribui la diminuarea problemelor relaționale.

## În apărarea lui Gray

Așa cum am remarcat la început, criticile adresate cărții se referă la accentuarea diviziunii dintre sexe. Ne aflăm, totuși, în secolul XXI – n-am putea să ne gândim la ceilalți pur și simplu ca la niște oameni, neținând seama de sexul fiecăruia? Sau de culoarea pielii, de naționalitate sau de orice alte caracteristici de grup? Oare de ce Gray nu pomenește nimic despre relațiile dintre homosexuali? El recunoaște că are tendința să generalizeze, totuși scrie ca și cum n-ar face decât să expună faptele.

Toate acestea sunt afirmații valabile, totuși nu reușesc să surprindă intenția de bază a lui Gray. Autorul a scris pentru un public care nu citește cărți de genetică sau de sociologie, dar care dorește să-și îmbunătățească relațiile într-un timp cât mai scurt. *Bărbații sunt de pe Marte...* nu avansează teorii ultramoderne, dar nici nu susține că bărbații și femeile sunt legați de funiile apartenenței sexuale. Manifestăm anumite tendințe specifice de a acționa, iar dacă vom fi conștienți de ele, acestea nu ne vor mai hotărî viața

într-o măsură atât de mare. Evidențiind diferențele dintre sexe, Gray ar putea fi găsit „vinovat" în unele instanțe izolate patriarhale, însă el nu merge atât de departe încât să susțină vreun moment că sexul *determină* personalitatea cuiva. Dacă ar fi făcut-o, cartea lui nu ar fi fost atât de bine primită de cititori. Dar dacă subiectul ales – diferențele dintre sexe – are ca obiectiv, în mod paradoxal, depășirea acestora, atunci rolul lui Gray este acela al unui eliberator.

## Comentarii finale

Există mii de cărți care au ca subiect relațiile interumane. Prin ce se remarcă *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus?*

Gray a declarat că intenția lui atunci când a scris cartea a fost aceea ca cititorii ei „să nu fie nevoiți să gândească". Pare concepută pentru orele de siestă și s-ar putea ca mulți să considere foarte potrivit atributul de „ieftină". Cititorii interesați de acest domeniu amplu al comunicării dintre sexe, care doresc o lectură mai intelectuală, ar putea prefera cărțile expertei în lingvistică Deborah Tannen, cum ar fi de exemplu *You Just Don't Understand, That's Not What I Meant (Pur și simplu nu înțelegi, nu am spus așa ceva)*. O pagină scrisă de Tannen ar putea fi mai interesantă decât zece de-ale lui Gray, dar explicația succesului său rezidă în faptul că afirmațiile și analogiile lui rămân în memoria cititorului, iar multe subiecte implică diferențieri destul de subtile.

Influența lui Gray în domeniul relațiilor se aseamănă foarte mult cu cea a dr. Benjamin Spock în creșterea copiilor. Cărțile ambilor autori au devenit textele standard de păstrat în casă pe subiectele respective. Ideile lui Spock au fost condamnate pentru a fi produs generații de pacifiști lipsiți de coloană vertebrală, dar milioane de alți oameni și-au pus toată încrederea în el. Care va fi verdictul final pentru *Bărbații sunt de pe Marte?* Nu se știe, dar este limpede că această carte a fost adecvată pentru vremea ei și probabil că era nevoie să ni se reamintească care sunt diferențele dintre noi înainte de a le putea depăși. Așa cum observa Emerson, oamenii cei mai buni sunt capabili să îngemăneze într-o singură ființă calitățile ambelor sexe. N-ar trebui să ne

lăsăm influenţaţi de diferenţe (de sex sau de alt fel) dacă ne-ar fi afectată astfel judecata asupra omului în sine.

Atitudinea sănătoasă faţă de ideile lui Gray este aceea de a le accepta pe unele şi a nu le lua în considerare pe altele. Atât adoptarea lor necondiţionată, cât şi respingerea fără analiză ar fi dovada unui spirit îngust. Este foarte uşor să desfiinţezi cartea de faţă, dar dacă o veţi citi într-un moment de mare descumpănire, după o ceartă urâtă cu partenerul de viaţă, o veţi putea aprecia aşa cum se cuvine. Ca simplu ghid al convieţuirii cu o persoană de sex opus – în suişurile şi coborâşurile vieţii – , lucrarea are momentele ei de strălucire.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

### *John Gray*

*Gray s-a născut în 1951 în Houston, Texas. După absolvirea liceului, a studiat la St. Thomas University şi la University of Texas. Timp de nouă ani a fost călugăr hindus, lucrând în Elveţia, în cadrul unei organizaţii pentru meditaţia transcendentală, ca asistent personal al liderului ei, Maharishi Mahesh Yogi, şi obţinând un titlu de master în filozofie orientală. Revenind în SUA, Gray şi-a luat doctoratul în psihologie şi sexualitate umană la Columbia Pacific University din San Rafael, California. Este un terapeut de familie autorizat.*

Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus *s-a vândut în 13 milioane de exemplare şi rămâne în continuare pe multe liste de bestselleruri, după ce în 1990 a fost bestseller în SUA. Cărţile lui Gray s-au vândut într-un număr total de 14 milioane, alături de numeroase casete audio şi video şi chiar de un joc de societate. A fost deseori invitat la emisiunea lui Oprah. Printre celalalte cărţi ale sale se numărăr:* Mars and Venus in Love (Marte şi Venus îndrăgostiţi), Mars and Venus in Bedroom (Marte şi Venus în dormitor) *şi* How to Get What You Want, and Want What You Have. A Practical and Spiritual Guide to Personal Succes (Cum să ai ceea ce vrei şi să vrei ceea ce ai: un ghid practic şi spiritual pentru succesul personal).

*Gray locuieşte în California de Nord, împreună cu soţia sa, Bonnie, şi cu cele trei fiice.*

# Poți să-ți vindeci viața

*„Dacă vreți să vă înțelegeți mai bine părinții, rugați-i să vă povestească despre copilăria lor; dacă veți asculta cu compasiune, veți afla de unde le provin temerile și care este originea comportamentului lor rigid."*

*„Deseori ei [pacienții] îmi povestesc că nu se pot iubi pe ei înșiși deoarece sunt atât de graşi sau, cum spunea odată o fată, «prea rotunzi pe la colțuri». Eu le explic că sunt graşi pentru că nu se iubesc pe sine. Este uluitor câte kilograme pierd pur și simplu corpurile noastre când începem să ne iubim și să ne aprobăm pe noi înșine."*

*„Fiți recunoscători pentru ceea ce aveți și veți vedea că bunurile respective se vor înmulți. Mie îmi place să binecuvântez cu iubire tot ce există în viața mea în prezent – casa, căldura, apa, lumina, telefonul, mobila, instalațiile, îmbrăcămintea, mijloacele de transport, slujba, banii pe care îi am, prietenii, capacitatea mea de a vedea, a simți, a gusta, a atinge, posibilitatea de a umbla și de a mă bucura de această planetă incredibilă."*

## Pe scurt

**Veți începe să vă schimbați viața doar când veți învăța cum trebuie să vă iubiți propria persoană.**

## În aceeași notă

James Allen, *Așa cum gândește omul* (p. 24)
Martha Beck, *Găsirea propriei stele polare* (p. 46)
Florence Scovel Shinn, *Jocul vieții și cum să-l joci* (p. 348)

## Capitolul 29

# Louise Hay

Cartea *Poți să-ți vindeci viața*, cu o inimă în culorile curcubeului pe copertă, într-un reprezentare aproape copilărească, oferă un mesaj de iubire și sprijin, evitând judecata moralizatoare și devenind astfel îndrăgită de cititorii de pretutindeni. În zece ani s-au vândut trei milioane de exemplare în 30 de țări, iar Hay a ajuns să fie o autoritate în domeniile dezvoltării personale, al curentului de tip New Age și al vindecării holistice. Ea atribuie succesul cărții pur și simplu calității ei de „a-i ajuta pe oameni să se schimbe fără a-i învinovăți de ceva", iar textul are tonul calm al unei persoane care a trecut prin tot ce putea fi mai rău și a supraviețuit. Sensul titlului este descoperit de cititori abia în capitolul final, care povestește viața lui Louise Hay.

### Povestea vieții autoarei

Mama sa a încercat să o dea spre adopție de la o vârstă foarte fragedă. Violată de un vecin când avea doar cinci ani, a continuat să fie supusă abuzurilor sexuale până la 15 ani, când a plecat de acasă și a renunțat la școală, preferând să lucreze într-un local ca ospătăriță. Un an mai târziu a dat naștere unei fetițe, dar copilul a fost adoptat și ea nu l-a mai văzut niciodată. A plecat apoi la Chicago, petrecând câțiva ani ca menajeră, înainte de a se stabili în New York, unde a devenit model în lumea prezentărilor de modă. Aici a întâlnit un „gentleman englez, cu educație" și s-a măritat cu el, ducând o viață elegantă și stabilă până când, după 14 ani, el s-a îndrăgostit de o altă femeie și a divorțat.

Participarea la o slujbă a Bisericii Ştiinţei Creştine i-a schimbat viaţa. A devenit consilier autorizat al bisericii şi, ulterior, adeptă a meditaţiei transcendentale, după cursurile ţinute la International University de către Maharishi, din Iowa.

După ce a ajuns pastor şi a pus bazele propriului său serviciu de consiliere, Hay a scris o carte intitulată *Heal Your Body (Vindecă-ţi corpul)*, în care sunt prezentate detaliat cauzele metafizice ale bolilor trupului. În acest timp a aflat că avea cancer, dar a reuşit să se vindece combinând modificarea radicală a dietei cu unele tehnici mentale. După ce şi-a petrecut cea mai mare parte a vieţii pe coasta de est a SUA, s-a mutat înapoi în Los Angeles, regăsindu-şi mama înaintea morţii acesteia. Trecută de 70 de ani în prezent, Hay este unul dintre cei mai cunoscuţi oratori şi scriitori motivaţionali, făcând deseori turnee împreună cu alte figuri faimoase, ca Deepak Chopra, Wayne Dyer şi James Redfield.

## Cartea

*Poţi să-ţi vindeci viaţa* este mesajul unei persoane care s-a sustras din postura de victimă, iar acest aspect i-a conferit cărţii o doză imensă de interes, mai ales din partea femeilor care trecuseră prin situaţii similare. Esenţa învăţăturii lui Hay o constituie iubirea de sine şi renunţarea la învinovăţire, proces despre care ea crede că ne aduce eliberarea psihică şi sănătatea fizică, fapt confirmat şi de cercetările moderne de psihoimunologie.

În atenţia autoarei au intrat toate mesajele familiare din domeniul dezvoltării personale, inclusiv eliberarea de gândurile restrictive, înlocuirea fricii prin credinţă, iertare şi înţelegerea faptului că gândurile creează cu adevărat situaţii reale. Iată câteva dintre punctele principale:

- Boala[1] este produsul stărilor noastre de spirit. Louise Hay are convingerea că incapacitatea de a ierta este cauza principală a tuturor bolilor.

[1] În limba engleză *disease*, compus din prefixul *dis-* şi substantivul *ease*, care s-ar putea traduce prin „lipsa unei stări de confort". (n.trad.)

- Pentru a ne putea vindeca trebuie să eliminăm tiparul de gândire care ne-a adus în starea actuală. „Problema" incriminată este rareori cea adevărată. Aspectele superficiale care ne displac la noi înşine maschează convingerea mai profundă că „nu suntem suficient de buni". La baza oricărui proces de autovindecare se află autentica iubire de sine (diferită de narcisism). În capitolul 15 sunt enumerate foarte multe boli, împreună cu „blocajele" mentale care pot reprezenta cauza lor reală. Scepticii pot descoperi şi ei acurateţea deosebită a listei furnizate, cu condiţia să aibă o deschidere mai mare faţă de noua concepţie.
- Afirmaţiile din carte au menirea de a ne aduce în atenţie adevăratul nostru sine şi modul de a-i utiliza abilităţile. Puteţi avea încredere în capacitatea lor de a determina materializarea dorinţelor personale. Formulările trebuie să fie întotdeauna pozitive şi la timpul prezent, de exemplu: „Sunt perfect sănătos" sau „Mi se prezintă ocazii profesionale minunate". Cartea conţine o mulţime de afirmaţii, din care le puteţi alege pe cele mai potrivite.
- „Tot ce beneficiază de atenţia noastră concentrată creşte, aşa că nu vă concentraţi asupra facturilor." Nu veţi face decât să le sporiţi numărul. Recunoştinţa pentru ceea ce posedaţi face să primiţi şi mai mult din darul respectiv. Conştientizaţi resursele nelimitate ale universului – observaţi natura! Venitul dumneavoastră este doar un canal pentru prosperitate, nu sursa ei.
- Siguranţa personală nu ne-o dau nici slujba, nici contul în bancă, nici investiţiile, nici soţul/soţia, nici părinţii. Ea constă în capacitatea de conectare la puterea cosmică ce a creat toate lucrurile." Dacă ştiţi cum să vă liniştiţi mintea şi să invocaţi sentimentul de pace, înţelegând că nu sunteţi singuri, nu vă veţi mai simţi niciodată nesiguri.

- Unul dintre primele lucruri pe care le spune Hay celor care vin să-i ceară ajutorul este: „Încetați să vă criticați!" Chiar dacă v-ați format o viață întreagă obiceiul respectiv, începutul adevăratei iubiri de sine – unul dintre ingredientele principale pentru vindecarea vieții – se produce atunci când hotărâți să renunțați la el.

## Comentarii finale

*Poți să-ți vindeci viața* nu este o carte pentru toate gusturile. Aparține curentului New Age și se încadrează în tema „călătoriei pentru întregirea ființei", devenită atât de comună în prezent. Dar Louise Hay a fost o pioneră a genului. Pentru cei care au citit multe cărți de dezvoltare personală, lucrarea de față ar putea părea puțin cam simplistă și lipsită de idei noi. Cu siguranță, capacitatea intelectuală a cititorilor nu este solicitată. Expunerea directă și entuziastă îi determină însă persistența în memorie, oricine putându-și da seama intuitiv de judecata rațională a autoarei.

În adevăratul spirit al genului motivațional, cartea nu se mulțumește cu rezolvarea problemelor, ci își propune să le deposedeze de orice influență. Această perspectivă, care ar putea părea naivă la o primă analiză, este de fapt riguroasă din punct de vedere filozofic: zăboviți asupra problemelor și ele vor deveni insurmontabile; luați-vă în calcul posibilitățile și ele vă vor oferi speranță și motivație. Milioane de oameni au trecut prin dificultăți similare cu ale Louisei Hay, dar nu oricine are voința necesară pentru a-și lăsa problemele în urmă sau măcar conștiința că lucrul cu pricina îi este la îndemână. Privațiunile determină apariția mentalității de tipul „asta este tot". Adoptarea de către Hay a poziției categorice potrivit căreia durerile și neajunsurile nu o definesc ca persoană i-a permis să iasă din multe găuri negre ale psihicului. Cartea ei are credibilitatea evadării reușite.

### *Louise Hay*

*Autoarea a petrecut multă vreme lucrând cu persoane afectate de SIDA, prin intermediul Grupului de Sprijin Hayride. În 1998 ea a scris* The AIDS Book. Creating a Positive Approach (Cartea despre SIDA. Crearea unui mod pozitiv de abordare). *Prima ei carte a fost* Heal Your Body (Vindecă-ți corpul). *Ulterior a scris* Gratitude. A Way of Life (Recunoștința. Un mod de viață) *și* Millennium 2000, *ambele cu numeroși coautori, și* Empowering Women. Every Woman's Guide to Successful Living (Mai multă putere pentru femei. Ghidul oricărei femei pentru o viață de succes), *alături de numeroase casete audio și video.*

*În prezent, Louise Hay este o fermieră modestă, ocupându-se și de grădinăritul organic. Continuă să facă turnee bine selectate, iar coloana „Dear Louise" pe care o întreține este publicată în peste 30 de reviste din SUA și din alte țări.*

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITARĂ

# Codul sufletului. În căutarea caracterului şi a chemării personale

*„Încă de la început, este nevoie să clarificăm faptul că principala paradigmă a prezentului pentru înțelegerea vieții omeneşti, influența combinată a geneticii şi mediului ambiant, omite un lucru esențial – acea particularitate pe care o simțiți că vă reprezintă. Acceptând ideea că sunt efectul unei ciocniri dintre ereditate şi forțele sociale, îmi reduc propria ființă la proporțiile unui rezultat."*

*„Cum egalitatea democratică nu poate găsi niciun alt temei logic în afara unicității chemării fiecăruia dintre noi, înseamnă că libertatea se edifică pe baza deplinei independențe a chemării. Pe vremea când autorii Declarației de Independență au statuat că toți oamenii se nasc egali, au considerat că această idee trebuia însoțită de o alta: toți oamenii se nasc liberi. Chemarea este cea care ne face pe toți egali, iar actul chemării ne cere să fim liberi."*

## Pe scurt

**Nu doar celebrităților şi călugărițele au o „chemare". Noi toți purtăm în inimă imaginea persoanei care putem fi şi a vieții pe care o putem trăi.**

## În aceeaşi notă

Martha Beck, *Găsirea propriei stele polare* (p. 46)
Joseph Campbell şi Bill Moyers, *Puterea mitului* (p. 100)
Clarissa Pinkola Estés, *Femei care aleargă cu lupii* (p. 182)
Thomas Moore, *Îngrijirea sufletului* (p. 292)

## Capitolul 30

# James Hillman

Există oare un cod al sufletelor, un ADN al destinului? Întrebarea l-a obligat pe Hillman să cerceteze viața actriței Judy Garland, a savantului Charles Darwin, a industriașului Henry Ford, a muzicienilor Kurt Cobain și Tina Turner și ale multor altora, în căutarea acelui „ceva" care i-a împins înainte, determinându-i să trăiască viața de care au avut parte. El pornește de la premisa că, așa cum dintr-o ghindă măruntă se dezvoltă un stejar gigantic și maiestuos, la fel și omul poartă înăuntrul său un miez activ al adevărului sau o imagine, care așteaptă să fie trăită. Ideea nu este nouă: grecii foloseau cuvântul *daimon* pentru a descrie invizibila forță călăuzitoare în viață, romanii pe acela de *genius*.

### Suntem o poveste, nu un rezultat

Ideea unei imagini a sufletului are o istorie îndelungată în majoritatea culturilor, însă psihologia și psihiatria contemporană o ignoră în totalitate. Imagine, caracter, soartă, geniu, chemare, *daimon*, suflet, destin – toate acestea sunt cuvinte mari, admite Hillman. Dar, deși a început să ne fie frică să le folosim, nu le diminuăm astfel existența reală. Psihologia nu pare să reușească decât să descompună puzzle-ul individualității în trăsături de personalitate, tipuri și complexe. Autorul menționează o biografie psihologică a lui Jackson Pollock, care susținea că liniile și arcurile care se succed cu o anumită periodicitate în tablourile lui sunt rezultatul împrejurării care îl lăsase pe dinafară în competiția fraților săi de „urinare creativă" pe pământul fermei lor din Wyoming!

Asemenea interpretări omoară spiritul, negând faptul că viziunile interioare, şi nu circumstanţele, sunt cele care ne dau imboldul de a acţiona. De multe ori avem impresia că ducem o viaţă monotonă şi plictisitoare, spune Hillman. Ne plac romantismul şi ficţiunea, dar în ceea ce ne priveşte nu avem suficiente idealuri sau poveşti romantice. Încetăm să fim o creaţie şi devenim mai mult un rezultat, în care viaţa se reduce la împletirea dintre genetică şi influenţele mediului.

Un alt mod în care putem să ne restricţionăm existenţa este percepţia asupra timpului, sau a cauzei şi a efectului. „S-a întâmplat acest lucru, din cauza căruia..." sau „Sunt produsul a..." Cartea analizează mai îndeaproape ceea ce ne caracterizează indiferent de timp, indiferent dacă suntem nou-născuţi, oameni în toată firea, sau persoane în vârstă.

### Cine ne sunt părinţii?

Hillman expune într-un mod strălucit ceea ce el numeşte „aberaţia parentală" sau credinţa că suntem într-un anumit fel deoarece aşa au fost şi părinţii noştri. Copilăria, susţine *Codul sufletului*, este cel mai bine înţeleasă prin combinarea imaginii cu care ne-am născut cu mediul în care trăim. Crizele de furie ale copiilor şi obsesiile lor ciudate ar trebui privite în acest context, în loc să se încerce „corectarea" lor prin terapie.

Yehudi Menuhin a primit cadou la împlinirea vârstei de patru ani o vioară de jucărie, pe care a azvârlit-o imediat cât colo. Chiar şi la o vârstă fragedă, darul a fost o insultă pentru marele violonist în devenire. Obişnuim să tratăm copiii ca şi cum ar fi nişte coli albe de hârtie, neavând propria individualitate. Astfel, copilului i se refuză posibilitatea de a avea o agendă a vieţii, călăuzită de propriul geniu.

Din punctul de vedere al *daimon*-ului personal, uniunea dintre părinţi are loc potrivit necesităţii noastre: *daimon*-ul a fost cel care a ales ovulul şi spermatozoidul, precum şi carierele acelora pe care îi numim „părinţi". Acest fapt schimbă cu siguranţă situaţia, însă Hillman sugerează că el explică totodată căsătoriile imposibile, copiii concepuţi în grabă şi abandonurile neprevăzute care formează povestea vieţii multora dintre părinţii noştri.

El merge şi mai departe, evidenţiind sărăcia gândirii care ne atribuie fiecăruia o mamă şi un tată, când natura ar putea fi mama noastră, iar cărţile, tatăl – sau orice mijloc care ne conectează la lume şi ne instruieşte. Citându-l pe Alfred North Whitehead, care spunea că „religia reprezintă loialitatea faţă de univers", Hillman afirmă că trebuie să avem încredere în capacitatea universului de a ne oferi tot ce avem nevoie şi de a ne revela misterele sale, cu iubire.

### „Trebuie să te am"

*Codul sufletului* ne arată cum *daimon*-ul îşi face simţită prezenţa în iubire, provocând unele suferinţe romanţioase şi unele obsesii care desfid logica biologiei evoluţioniste. Gemenii identici, care trăiesc la distanţă unul de altul după naştere, au deseori aceleaşi preferinţe faţă de mărcile de aftershave sau ţigări, dar în privinţa alegerilor foarte importante ale vieţii – a partenerului de viaţă, de exemplu – diferenţele pot fi foarte mari.

Când Michelangelo a sculptat figurile unor zei sau ale unor contemporani de-ai săi, a încercat să perceapă ceea ce el numea *immagine del cuor* – imaginea inimii. Sculptura trebuia să dezvăluie sufletul lăuntric al subiectului. Hillman spune că aceeaşi imagine a inimii se află în fiecare om. Când ne îndrăgostim, ne simţim deosebit de importanţi, pentru că suntem capabili să revelăm adevărata noastră fiinţă, să oferim o imagine a geniului nostru sufletesc. Întâlnirea dintre doi iubiţi este o întâlnire între imagini, un schimb de imaginaţii. Vă îndrăgostiţi din cauză că imaginaţia dumneavoastră este înflăcărată. Eliberându-şi imaginaţia, până şi gemenii identici reuşesc să-şi diferenţieze personalităţile.

### Semințele rele

*Codul sufletului* devine şi mai captivant când începe să se ocupe de opusul dragostei, de „sămânţa rea". Hillman dedică cea mai mare parte a unui capitol fenomenului Adolf Hitler. Obiceiurile lui Hitler, aşa cum au ajuns

la noi din relatările de încredere ale unor apropiați, sunt dovada stăpânirii sale de către un *daimon* „rău". Principala diferență față de viețile celorlalte persoane pomenite în carte este combinația dintre „ghindă" și personalitate: Hitler nu numai că a avut o sămânță rea, dar aceasta a fost îmbrăcată într-o personalitate care nu-i opunea niciun fel de rezistență și nu-i ridica niciun fel de îndoieli. De la o singură sămânță, putem vedea cum puterea fascinantă a acestui individ a fermecat milioane de oameni, pentru a forma o colectivitate demonică de stat. Aceeași idee poate fi aplicată și în cazul unor psihopați din prezent, pentru a înțelege cum reușesc ei să-și vrăjească victimele.

Nu sugerăm nicidecum că teribilele acțiuni pornite de la o sămânță rea sunt justificate. Totuși, mintea criminală poate fi înțeleasă mai bine prin prisma corelației *daimon* – „ghindă" decât în cadrul concepției convenționale despre „rău" (ceva ce poate fi eradicat sau „alungat cu dragoste"). Ceea ce face ca sămânța să fie demonică este obsesia ei unidirecționată, iar gloria este ținta supremă urmărită. Ca societate, ar fi de dorit să putem recunoaște această tendință și să găsim modalități de canalizare a ei către scopuri mai puțin distructive.

Trăim într-o cultură a inocenței care disprețuiește întunericul. Mai ales cultura populară americană, cu ale sale Disneyland și *Sesame Street*, nu poate accepta existența semințelor neglazurate. Cu toate acestea, inocența atrage de fapt răul, spune Hillman, și *Natural Born Killers (Născuți asasini)* sunt însoțitorii secreți ai lui *Forrest Gump*.

## Misterul sufletului

După ce urmăreşte în cartea sa evoluţia vieţii unor persoane faimoase, Hillman ridică problema mediocrităţii – ar putea fi şi *daimoni* mediocri? Răspunsul său este că nu există suflete mediocre, adevăr care se reflectă şi în expresiile noastre. Spunem despre cineva că are un suflet frumos, un suflet rănit, un suflet profund sau un suflet de copil, dar nu un suflet „de mijloc", „obişnuit" sau „normal", remarcă Hillman.

Sufletele provin din spaţii nemateriale, totuşi tânjesc după experienţa acestei lumi fizice. Hillman aminteşte de filmul *Wings of Desire (Pe aripile dorinţei)*, în care un înger se îndrăgosteşte de viaţa normală a oamenilor obişnuiţi şi de dificultăţile lor. În accepţiunea îngerilor şi a zeilor, nu există nimic „cotidian" sau obişnuit în vieţile noastre.

## Comentarii finale

Picasso spunea: „Eu nu mă dezvolt; eu sunt." Viaţa nu înseamnă a deveni ceva, ci a concretiza imaginea care există deja. Suntem obsedaţi de creşterea personală, aspirând la un fel de rai imaginar, dar, în loc de a încerca să transcendem existenţa umană, are mai mult sens să „coborâm" în lume şi în locul nostru de aici. Pe Hillman nu-l suprinde faptul că aşa-numitele „vedete" au deseori o viaţă atât de dificilă şi dureroasă. Imaginea personală pe care le-o atribuie publicul este o iluzie şi conduce inevitabil la căderile tragice din înalt.

BCU IASI/CENTRU UNIVERSITAR IBRAILA

Poate că întorsăturile vieții dumneavoastră nu sunt la fel de radicale ca ale celebrităților, dar ar putea avea un efect pozitiv mai mare. Pentru analiza caracterului, spune Hillman, ne uităm în aceeaşi măsură la „scrisoarea soldatului trimisă acasă în ajunul unei bătălii, ca şi la planurile concepute în cortul generalului". Chemarea cuiva devine o chemare la onestitate, mai degrabă decât la succes, la atenție şi iubire, mai degrabă decât la realizare. Prin această definiție, viața însăşi este marea noastră operă personală.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

## *James Hillman*

*Hillman s-a născut în 1926, într-o cameră de hotel din Atlantic City, New Jersey. A servit în organizația Hospital Corps a Marinei SUA între 1944-1946 și a fost editor de știri în cadrul US Forces Network din Germania. După război a studiat la Institutul Sorbonne din Paris și la Trinity College din Dublin, începând practica particulară ca analist. În 1959 și-a luat doctoratul la Universitatea din Zürich, iar în următorul deceniu a lucrat la Institutul Jung din Zürich, dezvoltând conceptul de ecologie psihică (ulterior psihologie arhetipală), care plasează individul într-un context mai larg, mitologic, artistic și ideatic.*

*Hillman a ocupat diverse posturi și a ținut cursuri la universitățile Yale, Harvard, Syracuse, Chicago, Princeton și Dallas. Dintre cărțile sale fac parte* Suicide and the Soul (Sinuciderea și sufletul), Revisioning Psychology (Reconsiderarea psihologiei), The Dream and the Underworld (Visul și lumea de dincolo), Healing Fiction (Ficțiunea vindecătoare), We've Had a Hundred Years of Psychotherapy and the World's Getting Worse (După o sută de ani de psihoterapie, lumea se simte mai rău) *(împreună cu M. Ventura) și* The Force of Character and the Lasting Life (Forța caracterului și viața îndelungată), *explorând vârsta a treia în cadrul unei culturi atrase de tinerețe. A fondat Dallas Institute of Humanities and Culture și colaborează cu Pacifica Graduate University din California. Locuiește în Connecticut.*

BCU IASI/CENTRU

# Simte frica, totuşi fă ce ai de făcut

*„Îmi amintesc de o perioadă din viaţa mea când mă înspăimânta aproape orice perspectivă – mi-era teamă că voi eşua în toate încercările de a-mi împlini năzuinţele. Aşa că am rămas acasă, victimă a propriei mele nesiguranţe. Mi-ar plăcea să mă pot lăuda că cel care mi-a deschis ochii instantaneu a fost un bătrân maestru Zen. Dar nu, de fapt a fost o reclamă pentru Eastern Airlines care utiliza sloganul «Vino în această lume». Când am văzut-o, am înţeles brusc că eu încetasem să mai fac parte din lume."*

*„Sunteţi o «victimă» sau v-aţi asumat responsabilitatea pentru propria viaţă? Foarte mulţi oameni consideră că au o atitudine responsabilă în viaţă, când pur şi simplu lucrurile nu stau aşa. Mentalitatea de «victimă» este una subtilă şi îmbracă multe aspecte."*

## Pe scurt

**Frica este un indiciu al faptului că vă dezvoltaţi şi că acceptaţi provocările vieţii.**

## În aceeaşi notă

Norman Vincent Peale, *Forţa gândirii pozitive* (p. 308)
Anthony Robbins, *Descoperă forţa din tine* (p. 340)
Martin Seligman, *Optimismul se învaţă* (p. 356)



BCU TRANSILVANIA LIBRARY

## Capitolul 31

# Susan Jeffers

Ideile destinate dezvoltării personale lărgesc orizontul posibilităţilor, conferindu-ne încredere în visurile noastre şi cutezanţa de a năzui la proiecte mai măreţe. „Am să reuşesc acest lucru!" sau „Voi ajunge să fiu ce mi-am dorit!" Pentru un timp cel puţin, nu ne mai considerăm mici şi neînsemnaţi. Totuşi, cu fiecare nouă zi şi sub povara „realităţii" cotidiene, visul se apropie mai degrabă de ficţiune decât de realitate. Într-un interval de două minute, raţiunea ne prezintă în faţa ochilor viaţa pe care o trăim în prezent, iar teama care luase o mică pauză revine pe poziţii.

Cum putem ajunge să trăim zi de zi cu năzuinţa împlinirii visului personal? Între experienţa zilei de azi şi viziunea pentru cea de mâine se întinde Marele Canion al îndoielilor şi spaimelor care ne reduce la tăcere şi ni se pare cu mult mai uşor să facem stânga împrejur, revenind la siguranţa rutinei. Numai că Susan Jeffers susţine că oamenii au o concepţie total greşită despre frică. Ea nu este un indiciu că v-aţi fi atins limitele, ci funcţionează ca o undă verde pentru a merge mai departe. Dacă nu simţiţi niciun fel de teamă, s-ar putea să nu cunoaşteţi niciun fel de evoluţie. Nu încercaţi să respingeţi agitaţia interioară, însă faceţi pasul necesar – navele nu sunt construite pentru a rămâne în port!

În continuare vă propunem câteva idei ale filozofiei lui Jeffers despre neînfricare.

### Atitudinea față de frică

Există diferite tipuri de frică, dar una dintre ele este ucigătoare: convingerea simplă, dar atotputernică, potrivit căreia nu veți fi în stare să faceți față unei anumite situații. De exemplu: n-ați putea rezista dacă partenerul de viață v-ar părăsi; nu v-ați putea descurca dacă n-ați avea un venit propriu și așa mai departe. Principala atitudine de adoptat este aceea că puteți face față oricărei conjuncturi care vi s-ar ivi, bună sau rea. Știu că sună destul de banal, însă Jeffers subliniază că frica nu este o problemă psihologică, ci una de educație. Trebuie să vă reeducați pentru a accepta frica ca pe o componentă necesară în vederea dezvoltării personale, putând apoi să acționați.

### Spuneți „da" universului

În mod reconfortant, Jeffers nu spune că ați putea deține un control total asupra lumii în care trăiți. Toate lucrurile au rațiunea lor de a fi. Pentru a nu fi blocați din cauza fricii, este esențial să o afirmăm în mod conștient. Este o soluție valabilă nu numai pentru situații mărunte, cum ar fi pierderea portofelului, ci și în cazuri mai complicate, cum ar fi suferința. Gândirea pozitivă nu înlătură durerea, dar dacă o includeți în universul dumneavoastră – dacă nu-i refuzați dreptul de a exista –, își pierde din capacitatea de a vă teroriza. Jeffers menționează lucrarea clasică a lui Viktor Frankl despre lagărele de concentrare, *Omul în căutarea sensului*, unde sunt descrise unele dintre cele mai hidoase condiții pe care oamenii au fost nevoiți să le îndure, deși în interiorul împrejmuit cu sârmă ghimpată autorul a găsit totuși oameni care spuneau „da" la tot ce li se întâmpla, alegând să-și asume responsabilitatea în loc să cedeze.

În viață ni se spune frecvent că trebuie să ne asumăm responsabilitatea. Interpretăm asta ca un imperativ de a urma studiile necesare, a ne găsi un serviciu, a obține un credit, a ne căsători. Concepția lui Jeffers se apropie

mai mult de idealul lui Emerson despre încrederea în sine, care implică asumarea responsabilității pentru felul în care interpretăm experiențele vieții. Detestați slujba pe care o aveți? Atunci fie luați decizia conștientă de a rămâne acolo și de a încerca să-i găsiți un beneficiu personal (spunând un „da" energic), fie plecați.

### De ce gândirea pozitivă este eficientă

Gândirea pozitivă este bună, însă nu reflectă realitatea. Este mult prea optimistă. Aceasta este acuzația care i se aduce de obicei, însă Jeffers întreabă: dacă 90% dintre grijile noastre nu se concretizează niciodată (așa cum o demonstrează studiile științifice), cum s-ar putea ca negativismul să fie mai „realist" decât atitudinea pozitivă? Realismul depinde de fapt de modul de gândire al fiecăruia.

O atitudine pozitivă nu vă ferește de veștile rele, dar reacția dumneavoastră la ele poate fi alta. În loc de „Vai, ce îngrozitor!", învățați-vă să gândiți: „Este o experiență de viață". Bine, bine, dar ce facem cu problemele grave, cum ar fi cancerul? Jeffers susține că această atitudine a marcat schimbarea esențială în cazul propriei sale experiențe cu boala. Dacă regula se aplică și în situații extreme, înseamnă că nu avem nicio scuză să ne prăpădim cu firea pentru problemele cotidiene. De multe ori, ne place să expunem acuzator situațiile și să devenim personaje dramatice, dar Jeffers spune să fim atenți la felul în care comportamentul respectiv ne vlăguiește de putere.

Cheia gândirii pozitive, aspectul său cel mai elementar, dar și cel mai neglijat, se referă la necesitatea practicii neîntrerupte. Nici măcar Susan Jeffers, o personalitate în domeniul motivațional, nu-și poate permite să lasă să treacă o zi fără să-i ofere minții o infuzie de optimism. Nu ne lipsim în mod obișnuit de micul dejun, de alergarea de dimineață, de îmbrățișarea copilului, spune ea, atunci de ce să credem că un program zilnic de energizare pozitivă ar fi opțional? Ea vă sfătuiește să vă alcătuiți o colecție de cărți și casete

motivaționale şi să citiți/ascultați din ele zilnic. Efectul va fi probabil mai mare decât credeți, atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru lumea în care trăiți. Notați-vă citatele preferate care vă inspiră şi păstrați-le lângă computer, în maşină, pe noptieră. Veți crea o atmosferă pozitivă care va începe să semene mai mult cu felul în care ar trebui să decurgă lucrurile (cu „realitatea"), decât cu modul în care se petreceau de obicei. Veți începe să aveți impresia că până atunci trăiserăți într-un fel de pâclă.

### Programați-vă subconştientul

Puteți fi siguri că tot ce se află în mintea subconştientă va găsi o modalitate de manifestare în viața reală. De aceea, este crucial să controlăm informațiile cu care ne alimentăm mintea la toate nivelurile. O modalitate importantă de generare a schimbărilor şi depăşire a fricii, care nu necesită nici multă muncă, nici curaj, o constituie afirmațiile. Jeffers le defineşte ca formulări pozitive în care se susține că un anumit lucru se întâmplă deja. O afirmație ca „nu mă voi mai neglija de acum înainte" nu are eficacitate. Trebuie să vă exprimați intențiile atât la modul pozitiv, cât şi la timpul prezent. De exemplu: „Am încredere în mine în orice situație". Se pare că nici nu trebuie să credeți în ceea ce spuneți pentru ca afirmațiile să aibă efect, atâta vreme cât le veți rosti în mod repetat şi perseverent, zi de zi. Mintea reacționează la informațiile pe care le primeşte, indiferent dacă sunt adevărate sau nu. Poate asculta fie limbuția noastră zilnică, fie sinele nostru superior.

BCU IASI CENTRU

## Alte idei de reținut

Cartea cuprinde multe alte mesaje valoroase, printre care:

- Avem timp suficient întotdeauna. „Cea mai mare capcană în care puteți cădea în viață este nerăbdarea." Asta înseamnă doar autopedepsire, sursă de stres, insatisfacție și teamă. În tot ceea ce facem, trebuie să avem încredere că lucrurile se desfășoară perfect și în timp util.
- Cum să luăm decizii evitând pierderile – dezvățați-vă de concepția că există o cale „bună" și una „rea". Trebuie să ne situăm într-o conjunctură în care să nu fim ostaticii unui singur deznodământ, știind că există pe lume o infinitate de variante pentru a obține ceea ce vrem.
- Nu vă temeți niciodată de greșeli – după orice experiență găsiți-vă buna dispoziție, chiar dacă nu ați înregistrat niciun succes. O reușită în sine a fost faptul că ați încercat.

  Despre frica angajării într-o relație – trebuie să înțelegem că ne angajăm față de o persoană, față de binele și progresul ei, și nu neapărat într-o relație neschimbată pentru toată viața.

BCU IASI/CENTRAL

## Comentarii finale

La începutul cărții, Jeffers expune o serie de „adevăruri despre frică". Cel mai profund este enunțul al cincilea:

> *„A încerca să-ți depășești frica este mai puțin înspăimântător decât a trăi cu teama iscată de sentimentul de neputință."*

Cu alte cuvinte, cei care nu riscă niciodată trăiesc, în mod paradoxal, sub amenințarea unei întâmplări nefericite. Ei caută mai presus de orice siguranța personală, însă efectul pe termen lung este insecuritatea cronică. De fapt, este mai ușor (și infinit mai satisfăcător pentru existență) să încercăm lucruri noi. Decizia de a aduce mai multă provocare în viața noastră ne dă un sentiment de siguranță, pentru că știm că astfel putem aborda orice lucru.

Acest gen de intuiție clară este tipic pentru cartea *Simte frica*. Empatia degajată vă determină să simțiți că nu sunteți singuri, lucru extrem de important având în vedere sentimentul de izolare provocat de frică. Stilul autoarei este de o sprinteneală revigorantă pentru cititori.

Vă este jenă să cumpărați o carte pentru dezvoltarea personală? Conștientizați-vă frica și apropiați-vă totuși de tejghea...

BCU IASI/CENTRAL

### *Susan Jeffers*

*Când s-a hotărât să urmeze o facultate, Jeffers era o mamă tânără cu doi copii. A reuşit în cele din urmă să obţină un doctorat în psihologie la Universitatea Columbia. După absolvire, a devenit director executiv la Floating Hospital (Spitalul Plutitor, numit aşa pentru că funcţiona pe un vas) din New York City, unde a rămas aproape zece ani.*

Simte frica *s-a născut pe baza materialului unui curs de la New School for Social Research din New York. Manuscrisul a primit multe scrisori de respingere, cea mai nefavorabilă susţinând că „şi dacă Lady Di s-ar plimba goală pe bicicletă oferind gratis cartea, tot n-ar citi-o nimeni" (afirmaţie postată pe site-ul lui Jeffers).*

*Dintre celelalte cărţi ale sale fac parte* Feel the Fear... and Beyond (Simte frica... şi dincolo de ea), End the Struggle and Dance with Life (Nu te mai lupta cu viaţa, dansează cu ea), Dare to Connect (Îndrăzneşte să te implici), Opening Our Hearts to Men (Să ne deschidem inima în faţa bărbaţilor) *şi* The Journey from Lost to Found (Calea de la pierdere la regăsire). *Cea mai recentă, despre creşterea copiilor, este intitulată (ca un omagiu pentru lucrarea clasică a lui Thomas Harris)* I'm Okay... You're a Brat. (Eu sunt bine... tu eşti un aiurit). *Renumită pentru inspiratele sale seminare şi cursuri despre învingerea fricii, autoarea a apărut de multe ori în emisiunile realizate de Oprah. Locuieşte în Los Angeles.*

# Regula 80/20. Cum să obțineți rezultate maxime cu efort minim

*„Regula 80/20 a contribuit la conturarea lumii moderne. Cu toate acestea, a rămas unul dintre cele mai mari secrete ale timpului nostru – şi chiar o grupare selectă de cunoscători care îl utilizează îi exploatează doar o mică parte din potențialul real."*

*„Înțelepciunea convențională ne învață să nu punem toate ouăle într-un singur coş. Judecata de tip 80/20 presupune să-ți alegi coşul cu grijă, să pui în el toate ouăle şi apoi să le păzeşti ca un uliu."*

*„Regula 80/20, la fel ca şi adevărul, vă poate aduce libertatea. Puteți munci mai puțin, câştigând mai mult şi având bucurii mai mari."*

## Pe scurt

**Identificându-vă competențele, apoi făcând cu precădere ceea ce ştiți cel mai bine să faceți, veți ajunge uşor la succes.**

### În aceeaşi notă

Martha Beck, *Găsirea propriei stele polare* (p. 46)
Mihaly Csikszentmihalyi, *Flux* (p. 146)



BCU IAŞI - CENTRAL LIBRARY

## Capitolul 32

# Richard Koch

Această carte fascinantă vă poate revoluționa viața. Koch prezintă principiul bine documentat, dar contraintuitiv, potrivit căruia 80% din efecte sau rezultate se obțin prin doar 20% din eforturi. Majoritatea vânzărilor sunt realizate pe baza a doar 20% dintre produsele de serie. Douăzeci la sută dintr-un covor este uzat, în timp ce restul rămâne în stare bună. Iar în ceea ce privește viața personală, 80% din fericire ne este dată de activitățile întreprinse în mai puțin de 20% din timp.

Deşi procentele respective mai pot varia, principiul are scopul de a ne arăta modalitatea profund dezechilibrată în care funcționează totul în lume. Aceasta este prima carte care se ocupă exclusiv de regula 80/20 şi, de asemenea, prima care îl aplică la viața personală. Evidențiat inițial de economistul italian Pareto (şi cunoscut ca legea lui Pareto), principiul a constituit punctul de sprijin esențial al consultanților de management strategic şi secretul companiilor cu cel mai mare succes. Rezultatele pot părea miraculoase pentru cei care nu-l cunosc, pentru că sfidează teoriile economice convenționale. Deloc surprinzător, a mai fost numit şi „legea efortului minim".

Cu toate acestea, principiul în cauză nu este o teorie, ci pur şi simplu o observație asupra realității. Spre deosebire de legile spirituale sau filozofice ale multora dintre cărțile clasice consacrate dezvoltării personale, regula 80/20, susține Koch, funcționează indiferent dacă aveți sau nu încredere în ea.

### Convingerea 50:50 şi regula 80:20

La nivelul unui raționament intelectual, raportul 50:50 este perfect congruent în relație cu efortul depus şi rezultatele obținute. Dacă efortul este

„potrivit", rezultatul va fi „satisfăcător". Dacă „munciți din greu", vă așteptați și la o recompensă de un anumit nivel. Aceasta este mentalitatea transmisă în societate de-a lungul multor generații, care are în sine meritul de a fi păstrat o coerență a organizării sociale. O ecuație clară muncă-recompensă creează o societate stabilă, în cadrul căreia mediocritatea este acceptată și conformismul răsplătit. Din păcate, așa cum susține Koch, nu așa arată lumea în care trăim.

În lumea nouă, „a ține pasul" începe să nu mai fie suficient, a fi doar priceput într-o anumită direcție s-ar putea să nu mai genereze un succes pe măsură. Trebuie să vă ocupați de ceva ce faceți cu mare ușurință și cu multă plăcere, astfel încât să obțineți un avantaj semnificativ asupra celorlalți și să puteți ajunge în vârful domeniului respectiv de activitate.

Numai acest tip de efort, care s-ar putea nici să nu semene cu „munca", prin comparație cu ceea ce fac ceilalți, vă poate asigura mari satisfacții. În lumea 80/20, spre deosebire de cea veche, cei care îi aplică logica se pot aștepta la rezultate exponențial mai mari față de „intrări". Totuși, intrările trebuie să fie la un standard calitativ foarte înalt și să reflecte unicitatea întreprinzătorului.

Potrivit regulii 80/20, este absolut rezonabil ca Michael Jordan să câștige mai mult de șase echipe de baschet la un loc, datorită calităților sale excepționale și asigurării unui spectacol inegalabil. Starurile câștigă mult mai mult în ziua de astăzi (spre exemplu actorii de vârf), dar nu despre ele este vorba de fapt. Koch le pomenește numai pentru a demonstra aplicabilitatea principiului său la toate nivelurile, pentru a dovedi că „numai prin împlinirea potențialului personal se poate crea un lucru de o valoare extraordinară".

## Revoluția utilizării timpului

Cea mai mare parte din ceea ce considerăm a fi valoros provine doar dintr-o fracțiune a timpului în care suntem ocupați. Pentru a ne spori substanțial eficacitatea, sau fericirea, sau câștigul, trebuie să extindem această fracțiune dincolo de 10 sau 20%, la valori mult mai mari din întreaga

durată de timp. Koch spune că societatea noastră nu apreciază timpul cum se cuvine. „Nu avem nevoie de un management al timpului, ci de o revoluție a utilizării timpului."

Managementul convențional al timpului se preocupă de sporirea eficienței activității și de o mai bună stabilire a priorităților. Koch consideră că un eșec al tuturor tipurilor de management al timpului îl reprezintă premisa că am ști care este și care nu este cea mai bună formă de întrebuințare a timpului. A doua greșeală este presupunerea că timpul este scurt, că avem multe lucruri importante de făcut și că suntem în permanență sub presiune.

Pentru a ne folosi timpul incomparabil mai bine, regula 80/20 ne solicită să ne analizăm „prioritățile" și să vedem dacă ele reflectă cu adevărat cel mai bun mod de a ne trăi viața în general. Koch este tăios în această privință: „Majoritatea oamenilor se străduiesc prea mult în direcții greșite." Având în vedere că principiul reprezintă dezechilibrul din modul de acțiune al naturii, nu are niciun rost să ne gândim la „timp" în mod rațional. A căuta să îmbunătățim modul de utilizare a timpului într-un procent de 15-25% (așa cum promit specialiștii în managementul timpului) înseamnă un fel de „cârpăceală". Realitatea imprevizibilă și irațională este dată de faptul că, după ce începem să utilizăm timpul pe baza celor 20 de procente care contează, avem dintr-odată timp din belșug. În loc să fim mereu în criză de timp, remarcă autorul, periculosul adevăr este că ajungem să ne scăldăm în el, dar „îl risipim neștiind cum să-l folosim".

### Poți fi leneș, dar în mod inteligent

Aveți cumva impresia că, deși vă străduiți tot timpul, nu ajungeți totuși nicăieri? Koch ne prezintă matricea Von Manstein. Acesta a fost un general german care ajunsese la concluzia că ofițerii cei mai buni, care făceau cele mai puține greșeli și aveau cea mai cuprinzătoare viziune, erau și inteligenți, și leneși din fire. Koch aplică această matrice la economia actuală, afirmând că soluția pentru a deveni un star este aceea de „a simula, a suscita și a manifesta o inteligență leneșă". În loc să ne alegem sarcini dificile sau un

scop universal, sperând că ne vom asigura respectul celorlalți, ar trebui să ne orientăm către ceea ce ne este mai ușor.

În chip uimitor, capitalismul le permite oamenilor să ajungă la succes și prosperitate doar fiind ei înșiși: împlinindu-și cea mai înaltă expresie de sine, fiecare își poate crea automat o nișă foarte îngustă, dar deosebit de valoroasă. Această concepție este într-un acord total cu o economie sprijinită de informații, care necesită o specializare din ce în ce mai aprofundată, având în vedere că nimeni nu face ceea ce facem noi, exact ca noi. Afirmația este valabilă chiar și în segmentele de piață caracterizate aparent printr-o ofertă nelimitată și o cerere modestă, cum ar fi artele teatrale și sportul. Există sute de tenismeni profesioniști, dar numai unul este Andre Agassi, ale cărui înfățișare și atitudine unice i-au adus de nenumărate ori aprecierea altor jucători de același rang. În toate domeniile, pentru a ajunge în top este nevoie de entuziasm, de o curiozitate pătimașă și de studiu neîntrerupt. Însă toate acestea nu înseamnă muncă.

Regula 80/20 presupune combinarea ambiției cu o atitudine relaxată și încrezătoare. Implică o gândire reflexivă (care, în loc să trimită imediat la acțiune, îngăduie instalarea înțelegerii), o utilizare neconvențională a timpului și o filozofie hedonistă. Koch crede că în cultura noastră, în care „munca atrage succesul", hedonismul a fost defăimat. El nu este nicidecum echivalent cu egoismul. Cu cât ne place mai mult să facem un anumit lucru, cu atât vom fi mai buni în direcția respectivă și va spori posibilitatea ca și alții să aibă astfel de câștigat.

### Comentarii finale

*Regula 80/20* este o carte care ne oferă soluții pentru a ieși din cursa nebunească pentru supraviețuire și a trăi potrivit potențialului personal. Lucrarea ne arată cum lucrurile mărunte ne pot copleși, cum sub pretextul de „a fi ocupați" se ascunde de fapt absența unui scop adevărat. Temele respective îi sunt familiare genului motivațional, dar în cazul cărții lui Koch o valoare deosebită le-o conferă aplicarea uneia dintre „legile universale". Cine

ar putea ignora o logică de acțiune bazată pe „lucrul în acord cu universul, nu împotriva lui"?

Cartea este foarte utilă mai ales pentru înțelegerea alchimiei succesului în economia actuală, reușind să se impună atât ca o lucrare din domeniul afacerilor, cât și ca un ghid de viață captivant. Koch amintește de butada lui Joseph Ford, care spunea că, deși este posibil ca Dumnezeu să joace zaruri cu universul, zarurile sunt măsluite. Explicându-ne modul în care universul este „dezechilibrat în mod previzibil", regula 80/20 ne îngăduie să atragem șansele în favoarea noastră comportându-ne în mod firesc. În esență, soluția este dată de exprimarea și rafinarea talentelor noastre unice, nu de a căuta „excelența" într-o direcție care nu ne atrage. Marile recompense nu ajung niciodată la cei care sunt doar foarte buni, ci la cei cu totul excepționali.

### *Richard Koch*

*Koch este un întreprinzător de succes și în același timp un autor foarte apreciat. Ocupația de bază este consultanța în management (Bain&Co., Boston Consulting Group, cofondator al LEK Partnership), printre clienții săi numărându-se multe corporații renumite din Europa și SUA. Investițiile sale s-au îndreptat către hoteluri, gin premium, restaurante și, mai recent, spre pariuri încheiate prin intermediul firmei Sporting Exchange. Continuă să consilieze grupuri de investiții cu capital de risc din Marea Britanie și Africa de Sud.*

*Dintre cărțile sale amintim* Managing Without Management (Conducere fără management), Smart Things to Know about Strategy (Lucruri inteligente din domeniul strategiei) *și* The Third Revolution (A treia revoluție), *pe tema legăturilor dintre capitalism și democrație.* Regula 80/20 *a fost bestseller în SUA, Asia și Europa, fiind tradusă în 18 limbi. Autorul a dezvoltat subiectul și în lucrările* The Power Laws. The Science of Success (Legile puterii. Știința succesului), *care utilizează legile științifice pentru a explica succesul în afaceri, și* The 80/20 Revolution (Revoluția 80/20), *un manual destinat oricărei persoane interesate să-și asigure prosperitatea și o viață fericită.*

*Koch trăiește în Londra, Marbella și Cape Town.*

# Comportamentul atent: Alegerea şi controlul în viaţa zilnică

*„Spre deosebire de exoticele «stări modificate de conştiinţă» despre care s-a scris atât de mult, comportamentul atent şi cel neatent sunt noţiuni atât de comune, încât puţini dintre noi le apreciază cum se cuvine importanţa ori le foloseşte puterea de a ne schimba viaţa. Această carte se ocupă de preţul pe care îl plătim pentru neatenţie, de costurile psihice şi fizice. Lucru şi mai important, ne prezintă beneficiile comportamentului atent, care constau într-un control mai bun asupra propriei vieţi, o paletă mai largă de alegeri şi în transformarea unor lucruri aparent imposibile în fapte realizabile."*

*„Când ne comportăm neatent, adică bazându-ne pe categorisiri din trecut, lucrurile par să se îndrepte către acelaşi deznodământ. În asemenea cazuri semănăm cu nişte proiectile care se deplasează pe o traiectorie predeterminată. Atunci când suntem atenţi, vedem tot felul de posibilităţi şi generăm rezultate diferite."*

## Pe scurt

**Rutina gândirii ne face viaţa anostă. Prin redobândirea controlului asupra propriei minţi, putem începe să trăim din nou.**

## În aceeaşi notă

Dalai Lama şi Howard C. Cutler, *Arta fericirii* (p. 154)
*Dhammapada* (p. 160)
Daniel Goleman, *Inteligenţa emoţională* (p. 212)
Martin Seligman, *Optimismul se învaţă* (p. 356)

Capitolul 33

# Ellen J. Langer

V-ați cerut vreodată scuze unui manechin dintr-un magazin sau ați scris în luna ianuarie un cec cu data din anul trecut? Cei mai mulți dintre noi vor răspunde probabil „da", însă aceste mărunte scăpări, crede Ellen Langer, sunt numai vârful aisbergului neatenției. Cercetările sale, în calitate de profesor de psihologie la Harvard, asupra rigidității minții au condus la obținerea unor informații despre fluiditatea mentală sau despre atenție.

Una dintre marile teme ale domeniului dezvoltării personale este nevoia de a scăpa de acceptarea inconștientă a unor obiceiuri și norme. Cartea de referință a lui Langer ne arată cum ne putem atinge practic acest deziderat. Este o lucrare în cea mai bună tradiție a cercetării științifice occidentale, ticsită cu rezultatele unor experimente fascinante, care i-ar putea atrage pe cititorii încântați de *Inteligența emoțională* sau de *Optimismul se învață*.

Cum arată o persoană atentă? Langer sugerează că printre calitățile acesteia se includ:

- Abilitatea de a crea noi categorii.
- Deschiderea față de noi informații.
- Identificarea mai multor perspective.
- Concentrarea asupra procesului mai degrabă decât asupra rezultatelor.
- Încrederea în propria intuiție.

## Noi categorii

Langer susține că oamenii trăiesc experiențele realității într-o formă conceptuală. Nu vedem lucrurile cu alți ochi de fiecare dată când le privim, ci creăm categorii în care le înscriem, ceea ce reprezintă o modalitate mult mai convenabilă de a ne descurca în viață. Pe lângă subiecte mai mărunte, cum ar fi identificarea unui vas drept vază japoneză, a unei flori drept orhidee sau a unei persoane drept șef, există categorii mai largi sub aripa cărora trăim, cum ar fi religiile, ideologiile și sistemele de guvernământ. Fiecare dintre acestea ne oferă un anumit nivel de siguranță psihică și ne scutește de efortul de a ne reanaliza mereu propriile convingeri. De exemplu, împărțim vietățile în „animale de companie" și „șeptel", pentru a ne simți cu conștiința împăcată că le iubim pe unele și le hrănim pe altele.

Neatenția înseamnă să nu fim conștienți că aceste compartimente în care încadrăm lucrurile sunt „categorii" și să ni le însușim fără niciun pic de gândire. Crearea de noi categorii și cercetarea celor vechi echivalează cu un comportament atent. Sau, așa cum spune William James:

> *„Geniul... înseamnă ceva mai mult decât facultatea de a percepe lucrurile într-un mod ieșit din comun."*

## Noi informații

Langer vorbește despre „angajamentele cognitive premature", care seamănă cu fotografiile ce „îngheață" mai degrabă impresia decât mișcarea. Pentru a evoca pericolele imaginilor false, încremenite, ea ne amintește de Miss Havisham din *Marile speranțe* a lui Dickens, care încă mai purta rochia de mireasă pe care o îmbrăcase în ziua în care fusese părăsită în fața altarului, dar care acum atârna pe corpul ei îmbătrânit ca o draperie roasă de vreme.

La un nivel mai prozaic, un copil care cunoaște o persoană ursuză mai în vârstă poate păstra și la maturitate imaginea care-i amintește că „oamenii bătrâni sunt posaci". Nepreocupându-se să o înlocuiască cu alte impresii ulterioare, persoana este prinsă într-o percepție falsă, care are șanse să

se reflecte în propria experiență de viață. La bătrânețe, este foarte posibil să devină la rândul său o ființă morocănoasă.

Bineînțeles, raționamentul se poate extinde și la alte aspecte ale vieții: dacă analizăm lucrurile cu atenție, vom fi mai puțin dispuși să le atribuim „genelor" vina pentru un comportament specific sau pentru lipsa de acțiune. Doar pentru că părinții nu s-au ridicat niciodată mai sus de nivelul unui manager de mijloc nu înseamnă că fiul lor nu poate deveni președintele companiei.

### Perspectiva și contextul

Neatenția se manifestă atunci când oamenii acceptă informații scoase din context. Abilitatea de a transcende contextul, spune Langer, reprezintă marca observației atente și a creativității.

Ea remarcă faptul potrivit căruia o mare doză din suferința omenească se leagă de context. O vânătaie căpătată pe terenul de fotbal are o importanță mult mai mică decât una făcută într-un context domestic. Imaginația este cheia percepției diferențiate. Păsărarul din Alcatraz, închis într-o celulă pentru 40 de ani, a reușit să-și umple viața purtându-le de grijă păsărilor rănite.

Implicația acestor mici clișee pentru dezvoltarea personală este clară: putem face față oricărui lucru atâta timp cât îl situăm într-un context pozitiv. Fără o viziune personală bine definită, viața poate părea un noian de griji și supărări nesfârșite. În prezența unei asemenea viziuni, totul se situează în perspectivă. Așa cum spunea Nietzsche, cel care are „de ce" să trăiască poate suporta aproape orice condiții.

### Orientarea către proces

O altă caracteristică esențială a comportamentului atent este concentrarea cu prioritate asupra procesului, nu asupra rezultatului, sau „a face" mai degrabă decât „a obține". Aflăm despre o descoperire formidabilă a unui om de știință și îl numim „geniu", de parcă reușita respectivă ar fi avut loc peste noapte. Cu rare excepții, cum ar fi anul marilor descoperiri ale lui

Einstein, majoritatea succeselor ştiinţifice sunt rezultatul multor ani de muncă, ce pot fi divizaţi în etape. Un student îşi priveşte cu admiraţie profesorul de la facultate, gândind: „N-aş putea scrie niciodată un material atât de bun", şi presupune că la baza valoroasei lucrări a stat inteligenţa lui superioară, şi nu anii de studiu şi eforturi. Toate acestea sunt comparaţii eronate.

Orientarea către proces ne cere să nu ne întrebăm dacă „suntem în stare", ci „cum am putea proceda". Langer spune că în acest fel „nu numai că ne ascuţim judecata, ci căpătăm şi o impresie mai bună despre noi înşine".

## Intuiţia

Intuiţia este o cale importantă de exercitare a atenţiei, pentru că însăşi folosirea ei solicită ignorarea obişnuinţelor şi aşteptărilor, pentru a încerca ceva ce s-ar putea opune raţiunii. Totuşi, cei mai mulţi savanţi sunt intuitivi, mulţi dintre ei petrecând ani întregi pentru a valida metodic ceea ce le-a fost revelat într-o străfulgerare de adevăr intuitiv.

Aspectul uluitor în privinţa atenţiei şi intuiţiei este că ambele se manifestă relativ fără efort: „La amândouă ajungem evadând din strădania continuă a vieţii celei mai obişnuite". Dar intuiţia ne dă informaţii valoroase despre succesul şi dăinuirea noastră. Nu ne putem explica de unde apare, dar ignorarea ei ne costă. O persoană atentă adoptă varianta care funcţionează, chiar dacă ea nu pare să aibă un sens raţional.

## Comentarii finale

În esenţă, comportamentul atent are legătură cu păstrarea propriei individualităţi. Adoptând o atitudine limitată, alegând să ne concentrăm asupra rezultatelor înaintea procesului şi făcând comparaţii eronate cu alţii, ne apropiem de structura unor roboţi. Un individ adevărat are deschidere faţă de nou, este angajat în permanenţă în acţiunea de reclasificare a sensurilor cunoştinţelor şi experienţelor sale şi manifestă abilitatea de a-şi vedea activităţile zilnice dintr-o perspectivă mai amplă, conştient aleasă.

Langer recunoaşte o oarecare apropiere de religiile orientale, de exemplu faţă de ideea budistă potrivit căreia meditaţia reprezintă o stare a minţii care conduce la „acţiunea potrivită". Ea speră că şi atenţia are acelaşi efect, contribuind astfel nu numai la sănătatea individului, ci şi a societăţii. Frumuseţea comportamentului atent constă în faptul că nu poate fi considerat muncă. Ba chiar, spune Langer, pentru că atrage un control mai bun asupra propriei gândiri, este „îmbătător", făcându-ne să ne entuziasmăm la ideea unei anumite posibilităţi.

Conceptele sale pot părea dificile, însă cartea urmăreşte popularizarea lor şi nu este voluminoasă. Poate că a avut un răsunet mai mic decât al altor cărţi de dezvoltare personală, dar revelaţiile ei au tendinţa să ne rămână în memorie.

### *Ellen Langer*

*Langer a obţinut licenţa în psihologie la Universitatea din New York în 1970 şi doctoratul la Yale în 1974. În calitate de profesor de psihologie la Universitatea Harvard, a elaborat o serie de lucrări ştiinţifice, numeroase articole în reviste de specialitate şi capitole în cadrul unor culegeri de lucrări.*

Comportamentul atent *a fost rezultatul a peste 50 de experimente, majoritatea implicând persoane în vârstă. Langer a ajuns la concluzia că genul de ocrotire oferit acestora în azile determină reducerea autonomiei şi a responsabilităţii lor, accelerându-le îmbătrânirea. Cartea ei a fost tradusă în 13 limbi şi a înregistrat 10 retipăriri.*

*Alte cărţi cunoscute de-ale sale sunt* Personal Politics (Politica personală), *scrisă împreună cu Carol Dweck în 1973,* The Psychology of Control (Psihologia controlului) *(1983) şi* The Power of Mindful Learning (Puterea învăţării atente) *(1997). Articolul ei de dicţionar despre „Mindfulness/Mindlessness (Atenţia/Lipsa de atenţie)" este inclus în* Enciclopedia de psihologie *(ed. R. Cosini, 1994). Ellen Langer locuieşte în Massachussetts.*

# Tao Te Ching

## Secolele V–III î.H.

*„Ocoleşte obstacolele, nu le înfrunta.*
*Nu te strădui să învingi.*
*Aşteaptă momentul potrivit."*

*„A încerca să înţelegi*
*este ca şi cum ai vrea să vezi prin apa tulburată.*
*Fii liniştit şi lasă apa să se limpezească.*
*Rămâi calm, până când vine vremea să acţionezi."*

*„Nu te mai agăţa de personalitatea ta*
*şi priveşte toate lucrurile ca pe tine însuţi.*
*Unui asemenea om i s-ar putea încredinţa întreaga lume.*

*„Fie că are de-a face cu un prieten sau cu un duşman,*
*cu pierderea sau cu câştigul,*
*cu faima sau cu ruşinea,*
*Înţeleptul rămâne mereu netulburat.*
*De aceea este atât de extraordinar."*

### Pe scurt

**Uşuraţi-vă viaţa şi faceţi-o mai eficientă intrând în armonie cu „fluxul" natural al universului.**

### În aceeaşi notă

Deepak Chopra, *Cele şapte legi spirituale ale succesului* (p. 124)



BCU ASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

## Capitolul 34

# Lao Zi

*Tao Te Ching* este una dintre marile cărți clasice filozofice și de spiritualitate ale lumii, citită de milioane de oameni. Fiind cea mai veche scriptură a taoismului și totodată un text destinat meditației, lucrarea cuprinde o filozofie perenă despre puterea care-și extrage seva din armonia cu natura. Cartea a fost adoptată ca manual modern pentru arta conducerii, dovedindu-se a fi foarte adecvată în contemporaneitate.

Titlul înseamnă „Calea Puterii" sau „Cartea *(Ching)* despre Cale *(Tao)* și Virtuțile sale *(Te)*". *Tao* este cel care determină *te*, sau felul în care acționează o persoană care trăiește în armonie cu *tao*. Orice lucru care poate fi definit nu este *tao* – acesta ar putea fi spiritul veșnic care pătrunde întreaga existență, creând unitatea esențială a universului. *Tao* nu este nici chiar „Dumnezeu", care este o entitate apărută din *tao*.

În *Tao Te Ching* este descrisă o persoană care se află în perfectă armonie cu *tao* și, prin urmare, cu întregul univers. Martin Palmer, în introducerea sa la traducerea excelentă în limba engleză a lui Timothy Freke, spune că reprezintă „o lume a ordinii cu care trebuie să conlucrăm, nu o lume în care să ne îngrijim de propria existență". În lumea respectivă nu trebuie să mai luptăm, în schimb descoperim că armonizarea (nu efortul nesăbuit) ne asigură împlinirea necesităților.

Ideea principală este aceea că, odată intrați în armonie cu *tao*, acțiunile încetează să mai pară „acțiuni". Csikszentmihalyi a descris acest sentiment ca pe o „stare de flux", iar fizicianul Bohm îl pomenește ca pe o parte a „desfășurării". Prin contrast, acțiunea obișnuită presupune efort de voință pentru a înfăptui ceva, de obicei implicând manipularea sau chiar exploatarea

altcuiva. În timp ce acțiunea în *tao* întregește, celălalt tip de acțiune fragmentează.

### Conducerea în acord cu *tao*

Lao Zi a vorbit despre două tipuri de conducători: tipul convențional, un luptător care folosește forța pentru a-și atinge scopurile, simbolizat de *yang* sau aspectul masculin; și conducătorul-vindecător, simbolizat prin femininul *yin*. Cel de-al doilea ilustrează conceptul de „conducere în slujba celorlalți", în care locul liderului este printre oameni, astfel încât ei să poată străluci.

Unele voci din lumea afacerilor susțin că liderul ar trebui să uzeze cu atât mai puțin de puterea sa cu cât aceasta este mai mare. Situația respectivă se realizează în companiile cel mai bine conduse în prezent, prin munca în echipă, efectul de sinergie și un sistem ierarhic simplu, care își propune să sporească eficacitatea prin delegarea competențelor. Organizațiile de acest tip au șanse mai mari de a crea idei sau produse decât de a îmbunătăți viața cu adevărat.

Probabil că este greu de spus care va fi liderul ideal al anilor 2020, având în vedere că poziția sau starea sa materială nu vor mai reprezenta repere adecvate pentru stabilirea impactului sau a influenței. Lao Zi spune:

*„Înțeleptul iese în evidență,*
*deoarece se vede pe sine ca pe o parte din Întreg.*
*Strălucește,*
*deoarece nu vrea să impresioneze.*
*Împlinește fapte mărețe,*
*pentru că nu caută recunoaștere.*
*Înțelepciunea lui este cuprinsă în ceea ce este,*
*nu în opiniile sale.*
*El refuză să înnfrunte pe cineva,*
*așa că nimeni nu îl înfruntă."*

Ascultarea, înțelegerea, cooperarea, deschiderea, căutarea celor mai bune soluții posibile – toate aspectele *yin* trebuie să echilibreze forța *yang* agresivă care ne-a dat civilizația pe care o cunoaștem în prezent. Integrarea celor două aspecte ar fi marca unui nou tip de lider, a cărui credibilitate rezidă nu în ceea ce spune și nici chiar în ceea ce a reușit să realizeze în trecut, ci în înțelepciunea cuprinsă în propria lui ființă.

## Succesul prin *tao*

Pentru o carte al cărei miez îl constituie calea către o viață de succes, *Tao Te Ching* oferă sfaturi ce pot părea ciudate, cum ar fi unul de tipul „renunță și vei reuși".

Cum putem împăca astfel de afirmații cu atâtea alte mesaje din cărțile consacrate dezvoltării personale, referitoare la pașii activi care trebuie făcuți pentru a obține succesul? De exemplu, *Descoperă forța din tine* a lui Anthony Robbins, cartea modernă reprezentativă a domeniului dezvoltării personale, subintitulată *Cum să preiei controlul asupra destinului tău mental, emoțional și financiar!*, conține etica autodeterminării totale, bazată pe convingerea că știm ce vrem, ce ne va face fericiți și că ne cunoaștem potențialul nelimitat.

De cealaltă parte, *Tao Te Ching* ne învață să trăim o viață foarte simplă, să nu căutăm puterea, faima sau bogăția. Nu forțarea într-un fel sau altul a desfășurării evenimentelor, ci trăirea momentului prezent oferă în sine o stare de extaz calm. Cartea subliniază puterea temporizării:

*„Fii liniștit și lasă apa să se limpezească.*
*Rămâi calm, până când vine vremea să acționezi."*

Ce cale este mai bună? Concentrarea și intensitatea atitudinii de nerenunțare până la atingerea obiectivului, sau înscrierea în „flux" și faptul de a le „îngădui" lucrurilor să se manifeste singure? Până la urmă, totul se reduce la credința omului: fie în el însuși (ceea ce este destul de rezonabil), fie în inteligența care guvernează universul (*tao*). Potrivit lui Lao Zi, *tao* care a creat totul este capabil să ne aducă pacea, bucuria și puterea personală.

Tendința omului către efort apare cu siguranță din ideea că trebuie să domine lumea sau cel puțin o parte din ea, pentru a se simți împlinit. Aşadar, probabil că străduința, cu toate că reprezintă un mod firesc de exprimare a identității printr-un anumit tip de creație, nu este de fapt cea mai bună cale pentru obținerea succesului. Ar trebui în schimb să recunoaştem în scopul urmărit doar un simbol al unității universale sugerate de *Tao Te Ching*. Această unitate este descrisă drept „calea către Cer".

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

## Comentarii finale

La început, *Tao Te Ching* pare o carte ciudată, dar s-ar putea să vă schimbe şi să vă îmbogăţească probabil ideile despre viaţă şi succes. Poate veţi simţi nevoia să încorporaţi perspectiva dumneavoastră despre lume în cea a cărţii, în loc să procedaţi invers.

Nu o citiţi pur şi simplu, de la un capăt la altul. Lucrarea nu este o naraţiune, ci o sumă de meditaţii structurate în capitole de câteva rânduri, între care pare să nu existe o legătură. Puterea sa hipnotică este rezumată într-unul dintre versetele:

*„Călătorul se poate opri pentru mâncarea bună şi muzica plăcută,*
*dar tao pare moale şi fad.*
*Nu seamănă cu nimic în mod deosebit.*
*Nu se aude într-un fel anume.*
*Dar dacă vei trăi în el nu ţi se va urî nicidată."*

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1960

# Psihocibernetica

*„Omul este prin firea lui o ființă orientată către scop. Şi pentru că «aşa este el făcut», nu-şi poate găsi fericirea decât atunci când funcționează aşa cum a fost desemnat să funcționeze – urmărind un scop al său. Astfel, adevăratul succes şi adevărata fericire nu numai că se împletesc între ele, ci se şi stimulează reciproc."*

*„În ceea ce priveşte funcționarea, creierul şi sistemul nervos constituie o minunată şi complexă «aparatură pentru urmărirea scopului», un fel de sistem automat de ghidaj care lucrează pentru tine, ca un «mecanism al succesului», sau împotriva ta, ca un «mecanism al eşecului», depinzând de felul în care TU, operatorul, îl utilizezi şi de scopurile pe care i le fixezi."*

## Pe scurt

**Trupul şi mintea omului formează un strălucit sistem încorporat pentru atingerea scopurilor. Folosiți-l.**

### În aceeaşi notă

Steve Andreas şi Charles Faulkner, *NLP şi succesul* (p. 30)
Anthony Robbins, *Descoperă forța din tine* (p. 340)



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

## Capitolul 35

# Maxwell Maltz

Potrivit datelor furnizate de Fundația nonprofit de psihocibernetică, la nivel mondial s-au vândut peste 25 de milioane de exemplare ale cărții de față, în care sunt incluse edițiile apărute la cinci edituri din SUA și numeroasele traduceri în limbi străine.

Acest public uriaș poate reprezenta un motiv în sine pentru a citi cartea, dar rămâne o enigmă faptul că dr. Maltz n-a ajuns niciodată la faima lui Dale Carnegie sau a lui Norman Vincent Peale. Ce i-a atras pe cititori la o carte care nu se remarcă printr-un aspect deosebit?

### Ce este cibernetica?

Cuvântul provine din greacă, unde înseamnă „cârmaci", iar în accepțiunea modernă se referă la sistemele de control și comunicație ale aparatelor și animalelor – de exemplu, la felul în care un computer sau un șoarece își organizează „funcționarea" pentru a îndeplini o sarcină. Maltz a aplicat această știință oamenilor, creând psihocibernetica. Dar, deși este inspirată de procesul dezvoltării unor aparate sofisticate, cartea lui dezaprobă ideea potrivit căreia omul ar putea fi redus la o mașinărie. Psihocibernetica întinde o punte între modelele mecaniciste ale funcționării creierului (clișee precum „creierul este un computer minunat") și cunoașterea de sine, prin care descoperim că omul este mult mai mult decât o mașină oarecare.

Maltz spunea că ființele omenești au o „esență" sau o forță vitală care nu poate fi redusă doar la existența unui creier și a unui corp fizic. Jung o numea „libido", Bergson îi spunea „elan vital". O persoană nu poate fi definită prin corpul său fizic sau prin creier, la fel cum electricitatea nu poate fi definită

prin firele care o transportă. Mai degrabă ne putem considera sisteme aflate într-un flux continuu.

Unii cititori nu vor fi mulțumiți de diferențierea făcută între creier și minte, însă ea este perfect adecvată în relație cu principala afirmație a lui Maltz: „Omul nu este o mașină, însă are la dispoziție și se folosește de o mașină." Această distincție este crucială pentru înțelegerea subiectului mai amplu al cărții: fixarea și atingerea obiectivelor.

## Tehnologia rachetelor dirijate aplicată pentru oameni

Creatorul ciberneticii a fost matematicianul american Norbert Wiener care, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, s-a ocupat de perfecționarea tehnologiei rachetelor dirijate. Subliniind asemănările dintre mașini, animale, creierul uman și societăți, Wiener s-a aflat cu mult înaintea vremii sale, anunțând că nimic nu putea împiedica mașinile să „gândească" la fel ca oamenii. El a considerat că atât computerele, cât și creierul uman sunt sisteme care preiau informații și creează noi conexiuni pentru a fi folosite în interacțiunile cu mediul înconjurător. Feedbackul din exterior este utilizat pentru a îmbunătăți comunicațiile ulterioare.

Această eficientă buclă de control, comunicare și feedback este caracteristica principală a unui „servomecanism" care trebuie să atingă un obiectiv fixat. Odată ce „știe" unde trebuie să ajungă, o rachetă dirijată își lovește ținta în urma unui proces repetat de feedback și comunicare cu ea însăși.

Maltz și-a imaginat că aceeași „tehnologie" putea funcționa și în cazul realizărilor umane, înțelegând că punctul cheie al buclei respective îl reprezintă faptul că, atunci când ținta sau scopul este foarte bine fixat, se ajunge la un automatism. Când învățați să conduceți un automobil, vă faceți griji când întâlniți alte mașini și vă concentrați la fiecare indicator de pe drum, așa că s-ar putea să mergeți mai încet sau chiar să vă rătăciți. Cu timpul, șofatul devine mai ușor. Urcați la volan, știți care vă este destinația, iar corpul și mintea execută în mod automat tot ce este necesar pentru a ajunge la țintă.

Maltz considera cibernetica o uriaşă descoperire, deoarece implica faptul că orice realizare este o chestiune de alegere. Cel mai important pentru dinamica realizării era „ce" (ţinta), şi nu „cum" (calea). Lobii frontali ai creierului sau partea gândirii conştiente proiectează obiectivul sau creează imaginea care vă reprezintă aşa cum vreţi să ajungeţi, iar subconştientul îndeplineşte misiunea. Mecanismul rachetelor dirijate funcţionează şi pentru cele mai adânci năzuinţe omeneşti.

## Importanţa imaginii de sine

Maltz a fost chirurg plastician. Deşi era o distinsă personalitate în domeniul său de activitate, nu reuşea să-şi explice de ce unii dintre pacienţii săi nu deveneau mai fericiţi după operaţie, cu toate că nu mai rămăsese nicio urmă a cicatricilor sau malformaţiilor care-i desfiguraseră. Provocarea aceasta l-a îndreptat către noul domeniu al psihologiei imaginii de sine. Potrivit celei din urmă, gândurile şi acţiunile se conformează în general unei imagini de sine adânc întipărite în psihicul uman. Fără schimbarea ei, pacienţii se simt în continuare urâţi, oricât de admirabile ar fi rezultatele intervenţiei chirurgicale.

Astfel, Maltz a ajuns la convingerea că imaginea de sine era „cheia de aur" către o viaţă mai bună. Fără înţelegerea ei, am putea bâjbâi la nesfârşit în zona „circumferinţei sinelui", în loc să pătrundem în centru. De exemplu, s-ar putea ca gândirea pozitivă să nu ne folosească dacă o legăm doar de circumstanţele exterioare. Nu va fi suficient să spunem „voi obţine o anumită slujbă" dacă ea nu se potriveşte cu imaginea pe care o purtăm în adâncul nostru despre noi înşine.

## Mecanismul de acţiune

Imaginea de sine se formează din convingerile pe care le căpătăm despre noi înşine în urma unor succese şi eşecuri şi din felul în care suntem trataţi de ceilalţi. Maltz susţinea că niciuna dintre sursele respective nu merită privilegiul de a ne determina structura psihologică de bază. Aspectul crucial şi fascinant în legătură cu imaginea de sine este valoarea neutră a acesteia.

Altfel spus, indiferent dacă este constructivă sau distructivă, ea se va forma pur şi simplu în funcţie de hrana psihologică pe care i-o furnizăm. Ne putem crea o imagine potrivită cu o situaţie de prosperitate, calm şi statut social înalt, sau ne putem însuşi o alta, care să nu ne îmboldească nici să ne ridicăm dimineaţa din pat. Numai că o imagine de sine pozitivă, pe baza căreia să acţionăm şi să ne împlinim visurile, nu apare întâmplător, ci trebuie să i se acorde atenţie şi să fie cizelată.

Dar cum se poate schimba imaginea de sine? Ce se poate face în cazul acelor persoane care au avut parte toată viaţa numai de eşecuri? Problema l-a preocupat pe Maltz, deoarece existau dovezi potrivit cărora imaginea de sine se formează pe baza propriilor experienţe, nu prin mijloace intelectuale. Totuşi, realitatea era alta şi aceasta este una dintre cele mai semnificative idei ale cărţii – psihologii cercetători şi clinicieni au stabilit fără niciun dubiu că mintea noastră nu se pricepe mai deloc să facă deosebirea dintre o experienţă reală şi una imaginată intens şi cu multe detalii. (Rezultatele respective fuseseră înţelese cu ani în urmă de către William James.) Se putea deduce astfel că imaginile de sine atrăgătoare le puteau înlocui pe cele negative, desfiinţând autoritatea evenimentelor din trecut. Frumuseţea mecanismului constă în aceea că, deşi imaginea de sine este factorul suprem pentru determinarea succesului sau eşecului, în acelaşi timp ea este şi extrem de maleabilă.

## Viețuirea potrivit imaginii de sine

Creierul gândește în imagini, prin urmare, dacă vă puteți crea în mod conștient imaginea dorită, sistemul nervos va asigura permanent feedbackul pentru ca dumneavoastră să trăiți potrivit imaginii prefigurate. Într-un experiment clinic foarte bine cunoscut, un grup de baschetbaliști a urmat un antrenament fizic pentru a înscrie cât mai multe coșuri, în timp ce altul a fost învățat doar să vizualizeze același lucru. În confruntarea reală, deși le lipsea exercițiul practic, baschetbaliștii din al doilea grup i-au întrecut pe primii.

Creierul, restul sistemului nervos și mușchii sunt servitori credincioși ai imaginilor pe care le plasăm în minte. Însă abilitatea corpului și a creierului de a concretiza imaginea de sine mult dorită depinde de persistența acesteia. Trebuie să o „tatuăm" pe creier. Cu o imagine atât de puternică, va fi greu după aceea să nu trăim situațiile asociate ei în mod firesc. În loc de a „urmări scopurile", am devenit chiar noi scopul.

## Comentarii finale

O mare parte a cărților consacrate dezvoltării personale se ocupă de scopuri, dar cum funcționează stabilirea lor? Și de ce funcționează? Maltz a fost primul care le-a explorat mecanismul real, iar lucrările lui au exercitat o influență crucială asupra unei generații întregi de autori de succes. Accentul pus pe imaginea pozitivă de sine a pavat calea sutelor de cărți despre puterea afirmațiilor și tehnicilor de vizualizare. *Psihocibernetica* s-a vândut în milioane de exemplare deoarece furnizează un raționament științific pentru împlinirea visurilor.

BCU IASI/CENTRU

În pofida stilului de expunere gen *Reader's Digest*, cartea este un adevărat manual. Referințele științifice și informatice sunt de acum depășite, dar principiile ciberneticii și-au sporit influența în timp. Teoria complexității, inteligența artificială și știința cognitivă s-au dezvoltat din înțelegerea cibernetică a felului în care partea nonfizică, „duhul din mașină", dirijează materia. Această calitate face ca *Psihocibernetica* să fie cartea perfectă pentru dezvoltarea personală a unei civilizații tehnologice.

Lucrarea este admirabilă deoarece a fost scrisă într-o perioadă în care behaviorismul și studiile despre timp și mișcare, care tindeau să reducă omul la dimensiunile sale mecanice, ajunseseră la apogeu. Maltz a făcut geniala constatare că, deși suntem „mașini" și dinamica fixării scopurilor și a imaginii de sine poate fi cel mai bine descrisă în termeni mecanicişti, fantastica varietate a dorințelor noastre și abilitatea de a crea lumi noi sunt strict omenești. Ceea ce nu poate fi niciodată redus la o analogie cu mașinile este ardoarea imaginației, a ambiției și a voinței.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

### *Maxwell Maltz*

*Născut şi educat în Europa, Maltz şi-a petrecut cea mai mare parte a vieţii sale mature în New York, unde a practicat chirurgia cosmetică reparatorie. Lucrarea sa* New Faces, New Futures (Figuri noi, vieţi noi) *a fost o culegere de istorii de caz ale unor pacienţi ale căror vieţi au fost transformate prin mijloacele chirurgiei faciale. Cercetările ulterioare ale lui Maltz asupra celor câţiva pacienţi care nu-şi îmbunătăţiseră radical viaţa l-au condus la lucrările psihologului Prescott Lecky despre „autoconsistenţă". La data publicării* Psihocibernetica, *autorul avea peste 60 de ani.*

După succesul înregistrat, în deceniul şase al secolului XX, Maltz a devenit un orator motivaţional popular. Dintre numeroşii cititori ai cărţii a făcut parte şi Salvador Dali, care a pictat o lucrare despre „psihocibernetică", dăruindu-i-o autorului. Maltz a murit în 1971, la vârsta de 76 de ani.

*Printre celelalte cărţi ale sale, deşi nu la fel de faimoase, se numără* The Magic Powers of Self-Image (Puterile magice ale imaginii de sine), Live and Be Free through Psycho-Cybernetics (Trăieşte şi fii liber prin psihocibernetică), *trei romane şi o autobiografie intitulată* Dr. Pygmalion. Psycho-Cybernetics 2000 (Psihocibernetica 2000), *editată de Bobbe Summer şi Anna Maltz, reprezintă o versiune actualizată. Psycho-Cybernetics Foundation (www.psycho-cybernetics.com) îi promovează lucrările în prezent.*

BCU IASI CENTRU

1954

# Motivație și personalitate

*„Omul – în sensul apartenenței la specia umană – trebuie definit și în termenii devenirii sale. În acest sens, un copil este doar potențial o ființă omenească, el trebuie să crească în omenie."*

*„Desigur, am acceptat și m-am sprijinit pe datele disponibile ale psihologiei experimentale și ale psihanalizei. Am acceptat atât spiritul empiric și analitic al uneia, cât și metodele celeilalte pentru demascarea și sondarea profunzimilor, respingând în același timp imaginile de oameni pe care acestea le generau. Așadar, această carte reprezintă o filozofie diferită asupra naturii umane, o imagine nouă a omului."*

## Pe scurt

**Deplina sănătate psihică nu înseamnă absența nevrozelor, ci împlinirea propriului potențial.**

## În aceeași notă

Pierre Teilhard de Chardin, *Fenomenul uman* (p. 372)



BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 36

# Abraham Maslow

În vara anului 1962, Abraham Maslow străbătea la volanul maşinii sale o zonă cu ceaţă deasă de pe nesigura autostradă de coastă Big Sur din California. Atrăgându-i atenţia un indicator, s-a hotărât să oprească. Locul descoperit s-a dovedit a fi primul centru de dezvoltare personală din lume, Esalen, unde personalul care posedă harul serendipităţii despacheta exemplare din ultima sa carte, *Towards a Psychology of Being (Pentru o psihologie umanistă)*.

Cu un astfel de debut, era probabil inevitabil ca Maslow să devină „marele preot" al mişcării pentru potenţialul uman caracteristică anilor 1960. Prin intermediul ideii esenţiale a „autoactualizării eului" sau a împlinirii potenţialului personal, cartea sa *Motivaţie şi personalitate* a prezentat o imagine nouă a naturii umane care a entuziasmat o întreagă generaţie. Împreună cu Rollo May şi Carl Rogers, Maslow a pus bazele celei de-a „treia forţe" a psihologiei, ramura sa umanistă, şi a extinderii ei către psihologia transpersonală, care s-a ridicat deasupra nevoilor şi intereselor comune ale oamenilor, abordând contextul lor spiritual şi universal.

Totuşi, Maslow nu a fost un personaj revoluţionar evident. Ca profesor de psihologie, lucrările sale au fost în esenţă o reacţie împotriva behaviorismului, care reducea oamenii la componentele lor mecanice, şi împotriva psihanalizei freudiene, care îi vedea ca fiind controlaţi de impulsurile inconştiente. Evoluând totuşi în limitele metodelor ştiinţifice, *Motivaţie şi personalitate* a căutat în schimb să formeze o imagine holistică a omului, nu foarte diferită de concepţia artiştilor şi a poeţilor despre firea omenească. În loc de a ne considera pur şi simplu suma trebuinţelor şi impulsurilor noastre, Maslow

ne-a văzut ca pe niște oameni întregi, cu capacități nelimitate de dezvoltare. Cu siguranță că la baza influenței imense a cărții sale a stat această evidentă încredere a autorului în posibilitățile omenești și în organizațiile și culturile pe care omul le poate făuri.

### Conceptele cheie: ierarhia nevoilor și autoactualizare

„Ierarhia nevoilor" sau „piramida trebuințelor" a lui Maslow este un concept faimos în psihologie. El a organizat nevoile omenești pe trei mari niveluri: fiziologice – aerul, apa și hrana; psihologice – siguranța, iubirea, respectul de sine; și, în fine, de împlinire de sine sau „autoactualizare". În concepția lui, nevoile de rang superior fac parte din natura omului, la fel ca și cele de rang inferior, fiind cu adevărat instinctuale și biologice. Majoritatea civilizațiilor au greșit contrapunându-le pe cele superioare celor inferioare și considerând că instinctele fundamentale, animalice, intră în conflict cu aspirațiile mai înalte ale omului, ca adevărul, iubirea și frumusețea. Maslow le situează însă pe o scară continuă, în care satisfacerea trebuințelor inferioare este plasată înaintea dezvoltării mentale și morale de ordin superior a persoanei. Autoactualizarea începe să ne intereseze după ce ne sunt satisfăcute necesitățile fundamentale ale corpului, după ce am ajuns ne bucurăm de iubire, respect și de un sentiment de apartenență care include identitatea filozofică sau religioasă.

Oamenii „autoactualizați" au ajuns la „deplina folosire și exploatare a talentelor, capacităților, posibilităților și a altor aspecte personale asemănătoare." Aceștia sunt împliniți ca oameni, pe lângă succesele evidente obținute în plan social. Departe de a fi perfecți, ei par să nu aibă totuși defecte majore. De când Daniel Goleman a scris bestsellerul său despre inteligența emoțională, lumea a „descoperit-o" ca pe o cheie a succesului, însă la persoanele autoactualizate acest tip de inteligență este adânc înrădăcinat.

Cercetările lui Maslow au implicat și studierea biografiilor unui număr de șapte contemporani de-ai săi și ale nouă figuri istorice: președinții SUA Abraham Lincoln și Thomas Jefferson, savantul Albert Einstein, prima doamnă

a SUA şi marea filantroapă Eleanor Roosevelt, care se numără printre iniţiatorii asistenţei sociale, Jane Addams, psihologul William James, doctorul şi umanitaristul Albert Schweitzer, scriitorul Aldous Huxley şi filozoful Baruch Spinoza. Malsow a identificat 19 caracteristici ale persoanei autoactualizate, printre care:

- Percepţia clară asupra realităţii (care include o capacitate sporită de a detecta falsitatea şi a fi un bun judecător al caracterului oamenilor);
- Acceptare (a propriei persoane, a celorlalţi oameni şi a lucrurilor aşa cum sunt);
- Spontaneitate (o viaţă interioară bogată, neconvenţională, însoţită de o capacitate copilărească de a vedea mereu lumea cu o privire proaspătă şi de a aprecia frumuseţea lucrurilor comune);
- Orientarea asupra problemelor (concentrarea asupra chestiunilor sau provocărilor din afara propriei persoane – un simţ al datoriei sau al scopului –, care se reflectă în absenţa meschinăriei, a introspecţiei şi a jocurilor egoului);
- Căutarea intimităţii (care, dacă este preţuită cum se cuvine, poate aduce şi seninătatea şi detaşarea de crize/necazuri şi îngăduie independenţa gândirii şi deciziei);
- Autonomie (independenţa faţă de opinia celorlalţi despre sine, interes mai pronunţat pentru mulţumirea interioară decât pentru statutul social sau pentru recompense);
- Experienţa unor trăiri de vârf sau mistice (în cursul cărora timpul pare să se oprească în loc);
- Dragoste de oameni (o autentică iubire pentru toţi oamenii, însoţită de dorinţa de a-i ajuta);
- Modestie şi respect (convingerea că putem învăţa de la oricine şi că până şi un om de cea mai joasă speţă are totuşi calităţile sale);

- Etică (noțiuni limpezi, dacă nu chiar convenționale, despre bine și rău);
- Simțul umorului (nu genul de umor care rănește sau înjosește pe cineva, ci acela care scoate la iveală neghiobia omenească în general);
- Creativitate (nu tipul de geniu al lui Mozart, care este înnăscut, ci aptitudinile personale care se manifestă în tot ceea ce spune sau întreprinde un om);
- Rezistența la enculturare (abilitatea de a vedea dincolo de frontierele culturale sau ale epocii);
- Imperfecțiuni (toate stările de vină, neliniște, autoînvinuire, gelozie și așa mai departe ale oricărui om obișnuit, dar care nu provin din tulburări nevrotice);
- Valori (bazate pe o perspectivă pozitivă asupra lumii; universul nu este conceput ca o junglă, ci ca un loc al abundenței, care ne asigură tot ce avem nevoie pentru a ne putea aduce și noi propria contribuție).

Există încă o diferență subtilă care îi evidențiază pe acești oameni. Cei mai mulți dintre noi ne străduim în viață să obținem diverse lucruri, fie că este vorba despre posesiuni materiale, de formarea unei familii sau de performanțele în carieră. Psihologii numesc aspectul respectiv „motivația lipsurilor". Autoactualizarea, în schimb, nu-i îndeamnă pe oameni atât de mult spre eforturi, cât spre dezvoltare. Ambițiile acestora nu vizează decât măsura în care se pot exprima plenar și mai aproape de perfecțiune, delectându-se cu ceea ce sunt capabili să realizeze.

O altă caracteristică este profunda lor libertate de gândire. În pofida situațiilor întâlnite în viață, neconformându-se presiunilor celor din jur, persoanele autoactualizate sunt exemple vii ale libertății de voință, care reprezintă calitatea omenească esențială. Ei stăpânesc perfect ceea ce Stephen Covey numește decalajul dintre stimul și răspuns sau conceptul potrivit căruia niciun răspuns nu ar trebui să fie automat. Prin comparație, cei care sunt doar „bine

adaptați" (sau scutiți de tulburări psihice) s-ar putea să nu se cunoască atât de bine pe ei înșiși sau să nu aibă un scop clar în viață. Theodore Rozsak remarca în *Person/Planet (Persoana/Planeta)*:

„Atunci când a stabilit autoactualizarea drept obiectivul cel mai adecvat al terapiei, Maslow a pus întrebarea esențială: De ce oare ne fixăm, cu prudență, standarde atât de scăzute pentru sănătatea psihică? Nu ne putem imagina un model mai bun decât consumatorul supus sau susținătorul bine adaptat al familiei? De ce nu sfântul, înțeleptul, artistul? De ce nu valorile cele mai nobile și mai frumoase pentru specia noastră?"

Maslow a făcut observația interesantă că oamenii care și-au împlinit într-un grad înalt potențialul personal, deși posedă cu toții trăsăturile descrise mai sus și ar putea, prin urmare, să fie grupați într-o tipologie de sine stătătoare, sunt de fapt mai puternic individualizați decât orice alt grup de control care a fost descris vreodată. Acesta este paradoxul autoactualizării: cu cât mai multe trăsături de acest fel deține o persoană, cu atât cresc șansele ca acestea să fie cu adevărat unice.

## Comentarii finale

Marea realizare a lui Maslow a constat în crearea unei imagini noi a ființei omenești potențiale. Depărtându-se de ideea că sănătatea psihică ar însemna doar „absența tulburărilor nevrotice", el a susținut că aceasta necesită de fapt anumite caracteristici care se includ în ceea ce a numit „autoactualizare". Un punct de vedere atât de fundamental diferit asupra psihologiei a avut implicații în toate domeniile de activitate.

Pe vremea când scria *Motivație și personalitate*, deși credea că nu erau mulți cei care își împliniseră potențialul personal, Maslow era convins că ei puteau schimba întreaga civilizație actuală. Dat fiind impactul acestui concept asupra contra-culturaliștilor din anii 1960, o generație care a schimbat imaginea lumii, am putea considera că Maslow a avut dreptate.

Conceptul său de ierarhizare a nevoilor a stat la baza înțelegerii motivației la locul de muncă, iar realizarea de sine a angajaților a devenit o preocupare

serioasă în lumea afacerilor. Maslow a prevăzut tendința de înlocuire a banilor, ca principal factor motivator în viața unui lucrător, cu entuziasmul și dezvoltarea personală.

Principiul său stabilește în mod evident standarde mai înalte pentru indivizi și societate, iar principala critică adusă autorului a fost învinuirea de utopism, de creare a unui ideal uman care nu există. Maslow a murit înainte de a apuca să cerceteze problema pe care, după cum spuneau unii, o ignorase: răul. Dorința de autoactualizare ar putea fi un factor important în răspândirea democrației și în accentuarea recunoașterii drepturilor omului, dar ce lumină aruncă ea asupra unor orori ca genocidul din Rwanda sau cel din Kosovo?

Dacă autoactualizarea este o fațetă a naturii umane, atunci absența ei creează un vid care se umple repede cu represiune, sărăcie și naționalism, pregătind lumea pentru dominația răului. Privită din această perspectivă, împlinirea potențialului personal n-ar trebui considerată niciodată o extravaganță. Evoluția speciei depinde de ea.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITARA

### *Abraham Maslow*

*Născut în 1908 în Brooklyn, New York, într-o familie de evrei ruşi imigranţi, Maslow a fost cel mai mare între şapte copii. Se spune că era timid, nevrotic şi depresiv, dar curiozitatea sa pasionată şi inteligenţa nativă incredibilă (un IQ de 195) l-au făcut să obţină performanţe excelente la şcoală.*

*La facultate, influenţele timpurii au venit din partea lui Harry Harlow, un distins cercetător al comportamentului primatelor, şi a psihologului behaviorist Edward Thorndike. La Universitatea Columbia, cercetările lui Maslow privitoare la viaţa sexuală a femeilor din facultate au atras discuţii controversate. În cei 14 ani cât a predat la Colegiul Brooklyn, printre mentorii săi s-au numărat Alfred Adler, Karen Horny, Eric Fromm şi Margaret Mead. Ruth Benedict, antropolog, şi Max Wertheimer, fondatorul şcolii de psihologie gestaltistă, i-au devenit prieteni şi modele pentru ideea sa de persoană împlinită sau autoactualizată. În 1951 Maslow s-a mutat la Universitatea Brandeis, unde a rămas până la un an înainte de moarte şi unde a scris cartea* Motivaţie şi personalitate.

*În 1962 a predat în calitate de profesor la o companie californiană de vârf, activitate în urma căreia a rezultat adaptarea la mediul afacerilor a conceptului de autoactualizare, expusă în cartea* Eupsychian Management. A Journal (Coordonare eupsihică. Jurnal) *(1965).* Towards a Psychology of Being (Pentru o psihologie umanistă) *a fost publicată în 1962, iar clasica lucrare* The Farther Reaches of Human Nature (Alte aspecte ale naturii umane) *la un an după moartea lui Maslow, survenită în 1970.*

BCU IASI

# Strategii de viață

*„Învingătorii din această viață cunosc regulile jocului și au un plan, astfel că eficiența lor este exponențială comparativ cu cea a oamenilor care nu beneficiază de așa ceva. Nu este niciun mister la mijloc, ci un simplu fapt."*

*„Devino unul dintre aceia care înțeleg. Sparge codul firii omenești și descoperă ce-i face pe alții să freamăte. Află de ce tu și ceilalți oameni faceți sau nu anumite lucruri."*

*„Adevăr: Viața este o competiție. Se păstrează un scor și există un cronometru."*

## Pe scurt

**Deveniți realiști față de propria persoană și perspicace în viață. Nimeni nu poate face asta pentru dumneavoastră.**

### În aceeași notă

Steve Andreas și Charles Faulkner, *NLP și succesul* (p. 30)
Martha Beck, *Găsirea propriei stele polare* (p. 46)
Anthony Robbins, *Descoperă forța din tine* (p. 340)
Florence Scovel Shinn, *Jocul vieții și cum să-l joci* (p. 348)



BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 37

# Philip C. McGraw

Parcă dând glas proverbului chinezesc potrivit căruia „începutul înțelepciunii este să rostești corect numele lucrurilor", Phil McGraw a devenit faimos în postura „celui care spune lucrurilor pe nume". Deși s-a întâmplat de multe ori să facă oamenii să plângă din cauza francheței cu care le prezenta situațiile, destul de puțini s-au simțit ofensați.

Printre ceilalți autori ai genului motivațional, care adoptă în general un ton serios și plin de înțelegere, McGraw este ca o gură de aer proaspăt. El își începe cartea afirmând: „Fiecare om se ocupă de ceva. Unii construiesc case. Eu construiesc strategii de viață."

## Dr. Phil și Oprah

În 1999, lui Oprah, renumita gazdă a faimosului talk-show de televiziune, i s-a intentat un proces civil pentru fraudă, calomnie și defăimare, în legătură cu afirmațiile despre pericolul reprezentat pentru industria cărnii de „boala vacii nebune" (encefalopatie bovină spongiformă) și pentru refuzul ei declarat de a mânca hamburgeri. Obligată să facă față unui proces în „capitala mondială a bovinelor", Amarillo, Texas, unde este respectată supremația bărbaților albi, ea l-a angajat pe dr. Phil McGraw, consultant în domeniul juridic, să-i apere interesele.

Oprah nu putea crede că i se întâmplă așa ceva. Deși considera că procesul este o eroare totală, dacă nu-l câștiga urma să piardă 100 de milioane de dolari, pe lângă afectarea reputației. Cu toate că miza era atât de mare, McGraw avea impresia că Oprah nu percepea cum trebuie gravitatea situației.

După cum povesteşte el în carte, într-o seară s-a simţit obligat să o privească direct în ochi şi să-i ceară „să se trezească şi să intre în joc, sau dacă nu băieţii ăştia de treabă vor face cu ea ce vor vrea".

McGraw şi-a dat seama că era o îndrăzneală să-i spui aşa ceva femeii care era probabil cea mai influentă figură feminină din America, însă a obţinut efectul scontat. Din acel moment Oprah s-a hotărât să rezolve lucrurile în condiţiile legii. McGraw crede că acela a fost şi momentul în care ea a câştigat procesul.

### Mesajul

Oprah i-a atribuit lui McGraw întregul merit al câştigării procesului şi l-a răsplătit acordându-i timp nelimitat în emisiunile sale. Însă el relatează întâmplarea doar pentru a-şi susţine convingerea că sala de judecată este o reprezentare la scară redusă a vieţii. Poţi rămâne foarte uşor fără lucrurile care îţi aparţin de drept dacă nu iei atitudine pentru a te apăra, însă viaţa desfăşurându-se la o scară temporală mult mai mare, s-ar putea să nu observăm că, în lipsa unei strategii clare, putem ajunge perdanţi.

Obiectivul cărţii *Strategii de viaţă* este tocmai acela de a vă determina să înţelegeţi că „procesul" este permanent şi că nu există niciun fel de pauză. Dacă ar trebui redus la opt cuvinte, mesajul esenţial ar fi următorul: viaţa este serioasă şi sunteţi judecaţi după rezultate.

### Legile vieţii

Înainte de a fi specialist în strategii juridice şi scriitor, McGraw a studiat ceea ce el numea „legile vieţii", despre care spune:

> *„Nimeni n-o să vă întrebe dacă vi se par nişte legi drepte sau dacă dumneavoastră credeţi în ele. La fel ca legea gravitaţiei, şi acestea pur şi simplu există."*

Nu avem aici loc pentru a le pomeni pe toate, dar vă puteţi face o idee din cele ce urmează.

### Ori înțelegeți, ori nu

Dacă nu „vă prindeți" ce comportament anume conduce la anumite consecințe, dacă nu aveți un plan pentru viață (deosebit de dorințe sau speranțe), nici măcar nu intrați în cursă cu cei care dețin aceste abilități și strategii fundamentale. O parte din elaborarea planului ar fi să deveniți o persoană care „cunoaște sistemul". Pentru a obține ceea ce vă doriți, trebuie să studiați natura umană și felul în care decurg lucrurile în viață.

McGraw enumeră zece dintre cele mai importante caracteristici ale modului de gândire și de acțiune al oamenilor, pe care trebuie să le cunoașteți pentru a vă împlini aspirațiile. Primele două sunt: „Motivul numărul unu de spaimă pentru toți oamenii este respingerea de către ceilalți" și „Cea dintâi nevoie a oricărui om este acceptarea de către ceilalți".

### Fiecare om își creează propria experiență de viață

Sunteți răspunzători pentru propria viață. Dacă nu vă place slujba pe care o aveți, este numai vina dumneavoastră. Dacă aveți o relație nemulțumitoare, dumneavoastră ați vrut-o. Dacă nu aveți încredere în persoanele de sex opus, este o lipsă a dumneavoastră, chiar dacă ați trecut prin experiențe nefericite în copilărie. Încetați să mai fiți victime și asumați-vă responsabilitatea pentru toate rezultatele și situațiile din viața dumneavoastră. McGraw spune:

> *„Trebuie să fiți ființe realiste, cu o privire rece ca oțelul, pentru a vedea lucrurile așa cum sunt, nu cum ați vrea să fie."*

Dacă nu veți reuși în totalitate acest lucru, nu veți putea aprecia corect situația în care vă aflați și nu veți fi capabili să faceți schimbările potrivite în viață.

### Oamenii fac ceea ce pot

Cum de ajungem să facem exact acele lucruri pe care eram hotărâți să le ocolim? Deși anumite comportamente par să sfideze rațiunea, va exista întotdeauna o „răsplată" sau un motiv ascuns și abia după ce-l veți descoperi

veți fi în stare să vă modificați atitudinea respectivă. Totuşi, atunci când o anumită comportare „are efect", nu înseamnă neapărat şi că este cea mai sănătoasă. S-ar putea să aibă doar efectul de a evita o anumită formă de respingere sau de risc.

La McGraw a venit într-o bună zi o tânără cu un grad avansat de obezitate. În urma discuției, a aflat că fusese abuzată sexual în copilărie, iar acum, de fiecare dată când slăbea şi atrăgea atenția bărbaților, i se redeşteptau oribilele amintiri şi începea să mănânce din nou. A fost suficientă identificarea acestui motiv subtil pentru a întrerupe ciclul de autosabotare. Descoperiți-vă motivele ascunse şi vă veți putea controla atitudinile.

### Nu puteți schimba ceea ce nu recunoaşteți

Psihologii au expresia „apărare perceptuală" pentru a descrie acele lucruri pe care mintea noastră nu le poate înfrunta. Mai familiar ne este termenul de „negare", o atitudine care are darul de a ne otrăvi multe aspecte ale vieții. De ce se întâmplă aşa? Deoarece nu puteți lupta cu o problemă înainte de a fi capabili să o identificați şi „să-i spuneți pe nume", iar pe măsură ce va trece timpul, vă va roade din ce în ce mai mult.

Analizați-vă viața în felul în care procedează cei înscrişi la Alcoolicii Anonimi. Nu vă puteți „face bine" decât după ce recunoaşteți că aveți o problemă. McGraw susține că oamenii nu-şi doresc de fapt adevărul, ci să fie acceptați. Încercăm cu disperare să dovedim că avem dreptate, chiar dacă acțiunile noastre nu ne sunt de niciun folos. Pentru a reuşi o schimbare, trebuie procedat diferit.

### Viața răsplăteşte acțiunea

Ar trebui să învățăm, spune McGraw, că „lumii nu-i pasă câtuşi de puțin de gândurile neurmate de acțiuni". A judeca viața cuiva după rezultatele obținute poate părea un calcul rece, dar nu are importanță dacă vă surâde sau nu modul acesta de abordare sau dacă ați prefera să trăiți după propriile

reguli, pentru că lumea le are deja pe ale ei. Pentru a trăi cu scopul de a obține anumite rezultate, este nevoie să faceți schimbări și să vă asumați riscuri, dar veți avea însă satisfacția deosebită de a deține controlul asupra situației.

„Diferența dintre învingători și învinși rezidă în faptul că învingătorii fac acele lucruri pe care învinșii nu vor să le facă", remarcă McGraw. S-ar putea să fie un clișeu, însă pentru a obține rezultatele dorite, trebuie să faceți ceea ce este necesar, altfel veți rămâne un simplu „pasager". Este un adevăr care se aplică atât în viața de familie, cât și în cea profesională. Încercați să deveniți acea persoană care îi spune cuiva apropiat cât de mult ține la el – nu vă bazați pe presupunerea că știe. Purtați-vă potrivit iubirii pe care o simțiți, sau veți regreta.

### Nu există realitate, numai percepție

Trebuie să înțelegeți că lumea nu este neapărat așa cum o percepeți. Fiecare om are „filtrele" sale și numai după ce își dă seama de ele poate începe să-și formeze o imagine mai clară. Chiar în cazul unei relații apropiate, aceeași acțiune este privită din puncte de vedere diferite. Un bărbat va considera aruncarea gunoiului ca pe o datorie, în timp ce o femeie, dacă o socotește neplăcută, o va considera un mic act de iubire. Încercați să vă purtați cu mai multă atenție, să creați noi categorii și conexiuni, să recunoașteți că părerile dumneavoastră pot fi preconcepute. Deosebit de important este să vă asigurați ca percepțiile pe care le adoptați sau le rețineți se întemeiază pe fapte verificabile, pot fi testate. Altfel, toate acțiunile pe care le veți întreprinde pe baza convingerilor dumneavoastră vor avea fundația clădită pe nisipuri mișcătoare.

Ultimele patru legi ale vieții sunt:

- Viața este bine administrată; nu este vindecată.
- Noi îi învățăm pe ceilalți cum să ne trateze.
- Iertarea are multă putere în sine.
- Dacă vrei ceva trebuie s-o spui.

## Comentarii finale

*Strategii de viață* se detașează din rândul celorlalte cărți pentru dezvoltarea personală nu doar datorită faptului că „spune lucrurilor pe nume", ci și pentru că este amuzantă. „Testul pentru rutină" conține întrebări de tipul:

> *Întrebarea 9: „Luați masa în oraș numai în localurile în care trebuie să vă uitați cu respect la meniu?"*
>
> *Întrebarea 20: „Pentru a vă face o cunoștință nouă, este nevoie ca persoana respectivă să se arunce pe capota mașinii dumneavoastră sau să-și tragă scaunul în fața televizorului?"*

McGraw nu vrea să-și lase cititorii pradă „epidemiei" de evitare a deciziilor grele sau modului lejer de viață caracteristic secolului XXI. El îl citează pe Mark Twain: „Când ne contemplăm prea mult propria persoană, nu prea mai facem mare lucru." Viața se sprijină totuși pe fapte (de ele depind relațiile personale, ocupația, condițiile în care trăim) și, deși este la modă afirmația „cel mai important lucru este să încerci", lumea nu este interesată decât de succes.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

*Phil McGraw*

*McGraw a crescut în Texas. Părinții săi își petrecuseră copilăria în sărăcie, însă tatăl lui, fiind ajutat de legea pentru veterani, a făcut facultatea și și-a luat doctoratul în psihologie, pe care a practicat-o timp de 25 de ani. McGraw însuși a obținut o bursă de studii datorită fotbalului și a urmat studii de psihologie. În timpul liber căuta cercurile în care putea discuta despre „legile vieții".*

*Strateg în domeniul juridic, cu o experiență de 15 ani, și președinte al unei firme de consultanță juridică, autorul a funcționat ca membru de bază al echipei show-ului de televiziune condus de Oprah Winfrey.* Strategii de viață *continuă să fie un bestseller mondial. Alte cărți apărute ulterior sunt:* Self Matters (În căutarea sinelui[1]) *și* Relationship Rescue (Salvarea relațiilor).

*McGraw este căsătorit și are doi băieți.*

---

1 *În căutarea sinelui*, Phil McGraw, editura Curtea Veche, București, 2004. (n.trad.)

1992

# Îngrijirea sufletului. Cultivarea profunzimii şi sacralităţii sale

*„Grija pentru suflet este o modalitate fundamental deosebită de abordare a vieţii cotidiene şi de căutare a fericirii... Îngrijirea sufletului este un proces continuu care nu se preocupă atât de mult de «stabilirea» unui flux central, cât de atenţia faţă de micile detalii ale vieţii, dar şi faţă de schimbările şi deciziile majore."*

*„Sufletul nu poate înflori în mijlocul unei vieţi trepidante. Este nevoie de timp pentru a fi emoţionat, a se apleca asupra lucrurilor şi a cugeta la ele."*

## Pe scurt

**Umpleţi-vă golul interior punând suflet în ceea ce faceţi. Lăsaţi-vă individualitatea să transpară la suprafaţă, acceptându-vă hipersensibilităţile şi partea de umbră.**

## În aceeaşi notă

Robert Bly, *John cel de fier* (p. 64)
Joseph Campbell şi Bill Moyers, *Puterea mitului* (p. 100)
Clarissa Pinkola Estés, *Femei care aleargă cu lupii* (p. 182)
James Hillman, *Codul sufletului* (p. 234)
Henry David Thoreau, *Walden* (p. 378)

## Capitolul 38

# Thomas Moore

*Îngrijirea sufletului* a ocupat primul loc pe lista bestsellerurilor din *New York Times*, păstrându-şi poziţia aproape un an. Pentru o carte din genul motivaţional, este un lucru rar să primească şi aprecierea criticilor. Este o lucrare de succes, însă nu se aseamănă cu nicio alta pe care aţi fi putut-o citi. Izvorând dintr-un spaţiu al profunzimii şi al sacrului, teza lui Moore susţine că vieţii moderne îi lipseşte misterul, iar succesul cărţii pare să indice faptul că cei mai mulţi dintre noi suntem de aceeaşi părere.

Lectura cărţii ar trebui să reprezinte o experienţă liniştitoare, ca citirea unei scrisori de la un prieten iertător, care, cu toate că ştie totul în ceea ce vă priveşte, îşi păstrează neclintită încrederea în buna dumneavoastră credinţă. Acest efect poate proveni din împletirea experienţei de psihoterapeut a lui Moore cu anii petrecuţi în călugărie şi cu lecturile sale bogate. Inspirată din mitologie, istorie şi artă, cartea emană bogăţia experienţei umane. Principalele influenţe asupra lui Moore vin din partea lui Freud (sondarea lumii ascunse a psihicului uman), Jung (credinţa că psihologia şi religia nu pot fi separate una de alta), James Hillman (vezi *Codul sufletului*) şi a renascentiştilor Ficino şi Paracelsus.

### Ce înseamnă îngrijirea sufletului?

Îngrijirea sufletului constă în „aplicarea poeticii în traiul cotidian", readucând imaginaţia în acele domenii ale vieţii care au fost private de ea şi dând o reprezentare nouă lucrurilor pe care credeam că le înţelegem deja. Relaţiile bune, satisfacţia muncii, forţa personală şi liniştea minţii reprezintă

daruri ale sufletului. Sunt atât de greu de obținut din cauză că noțiunea de „suflet" nu există pentru mulți dintre noi, acesta făcându-și simțită prezența prin simptome și nemulțumiri de ordin fizic, suferințe morale, o senzație de gol interior sau o stare generală de neliniște.

Grija față de suflet poate fi înșelător de simplă. Deseori vă puteți simți mai bine pur și simplu prin acceptarea și investigarea mai profundă a lucrurilor pe care aparent le detestați, cum ar fi propria slujbă, căsătoria sau un loc anume. În carte este citat poetul Wallace Stevens: „S-ar putea ca adevărul să depindă de o plimbare în jurul lacului." În loc de a încerca să eliminăm din minte amintirile sentimentelor sau experiențelor neplăcute, mai omenește și mai onest ar fi să le privim drept în față și să vedem ce au a ne spune. Nu vom recepționa mesajele sufletului dacă îl vom da la o parte. O intenție de vindecare, fie din partea suferindului, fie din partea celui care vrea să-l ajute, poate ascunde înțelegerii semnificația lucrurilor care se petrec de fapt.

Metodele convenționale ale dezvoltării personale și psihoterapiei sunt utile pentru rezolvarea problemelor. Literatura despre suflet, exemplificată de opera lui Moore, înseamnă „observarea și meditarea asupra problemei". Sufletul are de făcut față unor întorsături ale norocului, care contravin deseori așteptărilor și dorințelor eului și voinței noastre. Este o idee care ne poate da fiori, totuși singura cale pentru a nu ne lăsa înfricoșați constă în a începe să-i oferim loc de manevră și să-i respectăm puterea. Victor Hugo spunea în *Mizerabilii:*

> *„Un singur spectacol este mai măreț decât marea, și anume cerul; un singur spectacol este mai măreț decât cerul, și anume adâncul sufletului omenesc."*

## Satisfacția de a cunoaște profunzimea și complexitatea propriei persoane

Moore ne îndeamnă să reflectăm la mitul lui Narcis, frumosul tânăr îndrăgostit de imaginea sa reflectată în apa limpede a unui lac. Înfumurarea lui, lipsită de suflet și de iubire față de oricine altcineva, sfârșește tragic, dar

intensitatea sentimentelor îi aduce în cele din urmă o nouă viață de reflecție și iubire pentru sinele său profund și pentru natura din jur. „Narcisistul pur și simplu nu știe cât de profundă și interesantă este propria sa fire", sugerează Moore. Narcis este ca fildeșul: frumos, însă rece și dur. El se poate transforma într-o floare cu rădăcini, o părticică dintr-o lume a frumuseții. Totuși, soluția nu este să ne respingem latura narcisistă; în loc să migrăm către cealaltă extremă, a falsei modestii, este preferabil să ne păstrăm visele și idealurile înalte și să găsim căi mai eficiente de exprimare a lor.

Analizând mituri de acest fel, Moore ne îndeamnă să evităm vederile înguste și simpliste ale unor srieri din genul motivațional. Individualitatea are numeroase aspecte și, prin acceptarea ipostazelor concurente (de exemplu intimitatea și, deopotrivă, viața socială), existența noastră este mult îmbogățită. Câteodată putem da satisfacție eului nostru, iar în alte ocazii putem alege detașarea înțeleaptă. Ambele laturi sunt valabile și nu este nevoie să găsim întotdeauna un rost pentru ceea ce facem.

### Nimeni altcineva nu are un suflet ca al nostru

„Caracterul unic al fiecăruia este dat atât de trăsăturile sale nebunești și sucite, cât și de cele raționale și normale", susține Moore. Este un fapt atestat de biografi pentru aproape toate persoanele pe care le-ați admirat vreodată – până și Abraham Lincoln are parte de revizuirea tratamentului. De ce ați fi dumneavoastră altfel? *Îngrijirea sufletului* ne avertizează să fim atenți mai ales ca eforturile de a „netezi asperitățile" să nu constituie doar o tendință către conformism și o tristă pierdere a unei părți din propria ființă.

Majoritatea terapeuților se concentrează în prezent asupra unor probleme specifice care pot fi abordate într-un cadru de timp redus și care vă pot reda „normalitatea". Metodele de felul medicamentelor, terapiei cognitive și programării neurolingvistice nu solicită introspecția. Dar îngrijirea sufletului nu ia sfârșit niciodată, deoarece acesta există în afara timpului. Numai mijloace ca mitologia, natura, artele frumoase și visele – care transcend timpul – ne pot aduce revelații despre misterul fiecăruia dintre noi.

Cartea este structurată în patru părți și treisprezece capitole, acoperind toată gama de trăiri specifice condiției umane. Următoarele teme fac parte din prima jumătate a cărții.

### Iubirea

Ar trebui să încercăm să nu privim iubirea ca pe un mijloc de „întreținere a funcționalității relațiilor". Ea este mai degrabă un „eveniment al sufletului" care, în mod surprinzător, s-ar putea să aibă prea puțină legătură cu persoana de alături. Iubirea este o evadare din cotidian, din natura sterilă a vieții moderne, o poartă către mister, acesta fiind și motivul pentru care este atât de importantă pentru orice om.

### Gelozia

Moore a avut un tânăr client înnebunit de gândul că prietena lui ar fi putut avea o altă relație. În același timp, din punctul lui de vedere, o legătură de tip romantic nu era nici modernă, nici acceptabilă. Puritatea idealurilor îi blocase posibilitatea unei adevărate iubiri, împingându-l să-și exteriorizeze gelozia în chipul cel mai neplăcut.

Totuși, gelozia nu este cu totul inutilă, fiindu-i de folos sufletului prin aceea că-i crează limite și rădăcini. Evitând ideile moderne despre „codependență", Moore spune că este în regulă să ne descoperim identitatea în relație cu altă persoană.

### Puterea

Forța sufletului este foarte diferită de cea a eului. În timp ce eul face planuri, dirijează și urmărește un obiectiv, forța sufletească aminteşte mai mult de curgerea unei ape. Deși s-ar putea să nu-i știm niciodată sursa, trebuie totuși să ne obișnuim cu el și să-l lăsăm să ne îndrume existența. Când vine vorba despre suflet, trebuie să abandonăm „gândirea consumatorului" despre cauză și efect sau despre utilizarea eficientă a timpului.

## Violența

Sufletul iubește puterea, dar atunci când imaginației ascunse nu i se lasă o portiță de scăpare, izbucnește violența. Când o comunitate sau o întreagă cultură evită exprimarea trăirilor sufletești, sufletul este fetișizat în obiecte, cum ar fi armele. Oscar Wilde spunea că virtutea nu poate fi autentică dacă se delimitează de rău.

## Depresia

Moore afirmă că orice cultură care încearcă să se protejeze de aspectele tragice ale vieții își va face din depresie un inamic, dar în orice tip de societate „devotată luminii" depresia va fi neobișnuit de puternică, pentru a compensa nefireasca ei ascundere. Moore descrie depresia ca pe un dar, care ne dă la iveală micile valori și scopuri, dându-ne ocazia de a ne cunoaște sufletul.

## Comentarii finale

Către sfârșitul cărții, Moore povestește despre vara pe care a petrecut-o lucrând într-un laborator, după ce a renunțat la viața monastică în care se izolase timp de 12 ani. Bucurându-se de noua libertate, a fost șocat când un coleg i-a spus cu convingere: „Tu o să faci întotdeauna o muncă de preot". Succesul lucrării *Îngrijirea sufletului* este un exemplu perfect pentru felul în care cărțile destinate dezvoltării personale au luat locul persoanelor care se ocupau în mod tradițional de îngrijirea sufletului, cu ritualurile și pregătirea lor religioasă, cărora ne-am fi adresat altădată în mod firesc.

În locul „fanteziei salvării", despre care Moore crede că este proprie domeniului contemporan motivațional, el încearcă să ne îndrepte către o căutare de sine care poate include zonele noastre de umbră și complexitate. Cartea ia drept model manualele mai puțin ambițioase ale genului din Evul Mediu și Renaștere, care ofereau o alinare filozofică în fața încercărilor vieții. *Îngrijirea sufletului* se poate detașa de cărțile de dezvoltare personală din ziua de azi, dar continuă de fapt o tradiție veche și venerabilă.

Doctorii din timpul Renaşterii, ne spune Moore, credeau că sufletul fiecărui om s-a născut ca o stea de pe cerul nopții, pe când în concepția modernă omul este „ceea ce face el însuşi din sine". Fără îndoială, trebuie să prețuim libertatea modelării de sine de care ne bucurăm în vremea noastră, însă cartea lui Moore ne oferă ceva cu totul diferit: încurajarea de a ne preocupa de ceea ce este etern în ființa noastră.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

*Thomas Moore*

*În afara celor 12 ani în care a fost călugăr în cadrul unui ordin catolic, Moore şi-a făcut studiile la Universitatea Syracuse obţinând un doctorat în religie, un masterat în teologie la Universitatea Windsor, un masterat în muzicologie la Universitatea Michigan şi o licenţă în muzică şi filozofie la Universitatea DePaul.*

*Scriitor şi psihoterapeut, el a fost un exponent de frunte al şcolii de psihologie arhetipală, care încearcă să reintroducă dimensiunea mitică în cadrul acestei discipline. Printre celelalte cărţi ale sale se numără* The Planets Within (Planetele lăuntrice), Rituals of the Imagination (Ritualurile imaginaţiei), Dark Eros (Erosul întunecat), Café of the Soul (Cafeneaua sufletului), Soul Mates (Suflete perechi) *şi* The Re-enchantment of Everyday Life (Regăsirea farmecului vieţii obişnuite). *A editat şi o antologie de scrieri ale lui James Hillman. Dintre lucrările sale mai recente fac parte* The Book of Job (Cartea lui Iov) *(1998),* Original Self. Living with Paradox and Uncertainty (Sinele autentic. Viaţa trăită în paradoxal şi nesinceritate) *(2000), meditaţii însoţite de reproducerile unor gravuri în lemn, şi* The Soul's Religion (Religia sufletului) *(2002).*

*Moore locuieşte în New Hampshire, împreună cu soţia şi cu cei doi copii.*

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

# Puterea extraordinară a subconştientului tău

*„Rezultatul procesului afirmativ al rugăciunii depinde de felul în care vă conformaţi principiilor vieţii, dincolo de aparenţe. Închipuiţi-vă doar că ar exista un principiu al matematicii şi nici unul al erorii; un principiu al adevărului, dar nici unul al nesincerităţii; un principiu al inteligenţei, dar nici unul al ignoranţei; un principiul al armoniei, dar nici unul al discordiei; un principiu al sănătăţii, dar nici unul al bolii; şi un principiu al abundenţei, dar nici unul al sărăciei."*

*„Absolut tot ce este imprimat în subconştient este exprimat pe ecranul spaţiului. Acest adevăr a fost proclamat de Moise, Isaia, Iisus, Buddha, Zoroastru, Lao Zi şi de toţi vizionarii luminaţi din toate timpurile. Orice înregistraţi în mod subiectiv drept adevăr se exprimă în forma unor situaţii, experienţe şi întâmplări. Precum în cer [propria dumnea-voastră minte], aşa şi pe Pământ [în corpul dumneavoastră şi în mediul din jur]. Aceasta este marea lege a vieţii."*

*„Legea minţii este legea credinţei. Asta înseamnă să aveţi încredere în felul în care gândiţi, să credeţi în credinţa însăşi."*

## Pe scurt

**Înţelegând cum funcţionează subconştientul, puteţi învăţa cum să vă transformaţi visele în realitae.**

### În aceeaşi notă

Shakti Gawain, *Vizualizarea creativă* (p. 206)
Florence Scovel Shinn, *Jocul vieţii şi cum să-l joci* (p. 348)

## Capitolul 39

# Joseph Murphy

Joseph Murphy şi-a petrecut o bună parte din viaţă studiind religiile orientale şi a fost un cercetător atent al cărţii de divinaţie chineză *I-Ching* (vezi p. 297), ale cărei origini se pierd în trecutul îndepărtat. Timp de 28 de ani el a îndeplinit şi funcţia de pastor în cadrul ramurii din Los Angeles a Bisericii Ştiinţei Divine, făcând parte din Noua Gândire, care promovează o spiritualitate practică, eliberată de obişnuitele crezuri şi dogme religioase.

De la vechiul Orient şi până la Los Angeles este o cale lungă, însă Murphy a simţit că secretele descoperite de el în legătură cu subconştientul uman trec dincolo de timp şi cultură şi că lucrările lui vor avea o audienţă largă.

### Cum funcţionează subconştientul şi care îi sunt puterile

Murphy concepe subconştientul uman ca pe o cameră întunecoasă în care ne creăm imaginile evenimentelor pe care urmează să le trăim în viaţa reală. În timp ce mintea conştientă percepe un eveniment, îl „fotografiază" şi-l memorează, subconştientul funcţionează invers, „văzând" ceva înainte de a se întâmpla (acesta este motivul pentru care intuiţia este infailibilă).

Subconştientul reacţionează la gesturile intrate în rutină şi la gândurile obişnuite. Fiind absolut neutru din punct de vedere moral, pentru el orice comportament – bun sau rău – poate fi „normal". Clipă de clipă şi fără pic de îngrijorare, oamenii lasă gândurile negative să le pătrundă în subconştient,

iar apoi sunt surprinşi când descoperă că s-au concretizat în experienţele şi relaţiile de zi cu zi. Este adevărat că ni se pot întâmpla unele lucruri şi fără ca noi să avem vreun rol în producerea lor, dar situaţiile respective sunt rare. În general, toate relele care ni se întâmplă există deja înăuntrul nostru, aşteptând să vadă lumina zilei.

Din păcate, aşa arată realitatea, însă cunoaşterea subconştientului ne oferă şi o mare descoperire: aceea că ne putem remodela propria fiinţă controlându-ne pur şi simplu gândurile şi imaginile cu care ne alimentăm mintea subconştientă. Din acest motiv, cartea lui Murphy, cu instrucţiunile şi afirmaţiile ei care vor avea un efect uriaş asupra subconştientului nostru, este un instrument de eliberare. Înţelegerea mecanismului fotografic al subconştientului înlătură nervozitatea şi efortul din procesul de transformare a vieţii personale, pentru că, dacă asta nu implică decât înlocuirea imaginilor mentale existente cu altele noi, veţi începe să vedeţi uşurinţa cu care vă puteţi schimba.

### Încrederea relaxată = Rezultate

Subconştientul este cu totul altă poveste decât mintea conştientă. Nu poate fi constrâns, reacţionând cel mai bine la încrederea relaxată în capacitatea lui de a îndeplini cu uşurinţă orice transformare. Străduinţa, care poate avea efect în cazul unei sarcini alocate minţii conştiente, este o cauză de eşec când vine vorba despre cealaltă jumătate, subconştientă. Efortul nu face decât să-i sugereze subconştientului că există foarte multă împotrivire faţă de ceea ce vreţi să realizaţi.

Îndeplinirea sarcinilor de către subconştient este mult uşurată, pe lângă încrederea relaxată, şi de participarea emoţională. Un gând sau o idee poate incita şi singur/ă mintea conştientă, însă subconştientului îi plac trăirile emoţionale. Atunci când un gând se transformă în sentiment, iar imaginaţia devine dorinţă, subconştientul vă va furniza ceea ce vreţi, repede şi din belşug.

Totuşi, Murphy susţine că este mai puţin important să ştim care este mecanismul de acţiune al subconştientului decât să ne dezvoltăm încrederea

în capacitățile lui. William James, părintele psihologiei americane, considera că cea mai mare descoperire a secolului al XIX-lea a fost puterea subconștientului uman adăugată credinței. Cu toate că în cărțile de istorie care înfățișează descoperirea continentelor, a electricității sau a forței aburilor nu apare și ideea potrivit căreia omul își poate schimba viața modificându-și imaginile mentale, toate marile spirite au cunoscut-o.

## Aveți convingerea că realitatea este așa cum vreți să fie

„Legea după care funcționează mintea este legea credinței", nota Murphy. Suntem ceea ce credem că suntem. William James observa că tot ce cred oamenii că este adevărat, va fi, indiferent dacă obiectul credinței lor există sau nu. În Occident, am făcut din „adevăr" cea mai mare valoare a noastră. Această motivație, deși importantă, este slabă în comparație cu adevărata putere a credinței în modelarea propriei vieți. Oricare va fi materialul cu care veți nutri subconștientul – adevărat sau fals, bun sau rău –, el îl va înregistra ca pe un fapt. Fiți atenți să nu glumiți cu norocul dumneavoastră, deoarece subconștientul nu are simțul umorului.

Un om cu tulburări mentale și unul sănătos pot avea aceeași putere a credinței. Cel sănătos se deosebește de celălalt numai prin faptul că își păstrează o obiectivitate a credinței. Când un pacient internat într-un spital de boli psihice spune că este Elvis Presley, el nu „inventează", ci „știe" că este Elvis. Trebuie să folosim și noi aceeași putere, dar în direcții constructive, nu „dorindu-ne", ci „știind" că suntem un soț/o soție perfect/ă sau un geniu al afacerilor. Trucul constă în alegerea unui obiectiv care să pară o nebunie, fără a fi – ceva ce ne-ar fi părut imposibil cu un an în urmă, dar care în același timp ne-ar împlini o dorință a inimii.

## Sănătatea şi prosperitatea

În străvechile ritualuri, cu poţiunile şi incantaţiile lor ciudate, vindecarea venea prin puterea sugestiei acceptate de mintea subconştientă. Chiar şi astăzi, doctorii raportează capacitatea remediilor de tip placebo de a produce recuperări miraculoase, dacă sunt însoţite de prescripţii care susţin fără niciun dubiu că medicamentul îşi va face efectul. Vindecările miraculoase, susţine Murphy, reprezintă pur şi simplu supunerea corpului faţă de imaginea „sănătăţii perfecte" din subconştientul nostru, atunci când îndoielile minţii conştiente sunt reduse la tăcere.

Celălalt aspect al vindecării prin puterea minţii constă în premisa că mintea fiecărui om face parte dintr-o minte umană mai mare (aşa cum credea Emerson), care este la rândul ei conectată la „inteligenţa infinită". De aceea nu-i o nebunie, afirmă Murphy, să credem că putem vindeca pe cineva care nici măcar nu se află în apropiere, vizualizând cum toată sănătatea, energia şi iubirea din univers se îndreaptă către acea persoană, forţa vitală pulsând în fiecare celulă a corpului său, purificându-i organismul şi revigorându-l.

Aşa cum în univers există un principiu al sănătăţii şi armoniei, aşa există şi unul al abundenţei. „Problema majorităţii oamenilor este că nu au mijloace de susţinere invizibile", comenta Murphy. Alţii, conştienţi de legea abundenţei, nu fac un colaps nervos dacă afacerea lor dă faliment sau contul bancar ajunge pe roşu. Ei văd în aceste întâmplări mesaje care îi îndeamnă să se reacordeze la prosperitatea universului şi să se reacomodeze cu ea.

„Sentimentul abundenţei", spune Murphy, aduce belşugul şi în realitate. Subconştientul înţelege şi urmăreşte ideea de acumulare, făcând ca micile „depozite" de gânduri adunate regulat de-a lungul timpului să se acumuleze, producând un capital important de abundenţă mentală. El îi arată cititorului exact cum să trimită semnalele adecvate subconştientului pentru a se asigura că aceste imagini ale abundenţei se manifestă în lumea reală.

## De ce rugăciunile sunt de multe ori zadarnice

Murphy spune că universul în care trăim este guvernat de lege şi ordine, prin urmare n-ar trebui să existe nimic „mistic" în răspunsul la rugăciunile noastre. Procesul respectiv nu este cu nimic mai misterios decât construirea unei clădiri. Cineva care ştie cum funcţionează subconştientul va învăţa cum să se roage „ştiinţific".

Ce înseamnă acest lucru? Rugăciunile constau de obicei în cereri oneste făcute către Dumnezeu, urmate de „speranţa că totul va fi bine". Totuşi, din punct de vedere logic, acest gen de rugăciuni nu are prea mare forţă, pentru că formularea dă loc îndoielii. Marele paradox al rugăciunilor convenţionale este acela că nu exprimă credinţa. Adevărata credinţă este simplă, semnificând cunoaşterea faptului că ceva anume *se* întâmplă, ni *se* oferă, la timpul prezent. Atunci când rugăciunile se transformă în ocazii de a mulţumi pentru ajutor (chiar dacă materializarea acestuia nu s-a produs deocamdată), ele încetează să mai fie un ritual mistic, pe care sperăm ca Dumnezeu să-l asculte, şi devin un proces de creaţie participativă, cu deznodământ clar.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITARA

## Comentarii finale

*Puterea extraordinară a subconştientului tău* este o carte simplu scrisă şi fără referiri culturale sau religioase. Are o uşoară notă repetitivă, dar această trăsătură concordă cu ideea cărţii de programare subconştientă. Prima jumătate este cea mai bună, explicând felul în care acţionează subconştientul. Partea a doua abordează rolul lui şi puterea de a transforma aspecte ale vieţii cum ar fi căsătoria, relaţiile interumane, descoperirile ştiinţifice, somnul, frica, iertarea şi „tinereţea veşnică". Pentru ca efectul cărţii să fie total, trebuie urmat sfatul autorului de a o citi cel puţin de două ori.

Unor cititori, lucrarea li se va părea oarecum stranie, însă mulţi oameni susţin că viaţa lor s-a schimbat după ce au citit-o. Subconştientul este un instrument foarte puternic, iar Murphy vă oferă posibilitatea de a înţelege că dacă refuzaţi să vă înţelegeţi mintea inconştientă, dorinţele şi planurile conştiente vă vor fi permanent sabotate.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

*Joseph Murphy*

*Murphy a refuzat întotdeauna să răspundă la întrebări legate de viaţa şi activitatea sa, spunând că toate acestea pot fi regăsite în cărţile lui. A scris peste 30 de cărţi, printre care* The Amazing Laws of Cosmic Mind (Uimitoarele legi ale minţii cosmice), The Secrets of the I-Ching (Secretele I-Ching), The Miracle of Mind Dynamics (Miracolele minţii), Your Infinite Power to Be Rich (Capacităţile tale infinite pentru a deveni bogat) *şi* The Cosmic Power Within You (Puterea cosmică lăuntrică). *A apărut şi o ediţie nouă a lucrării* Puterea extraordinară a subconştientului tău, *revizuită de Ian McMahan.*

*Murphy a fost influenţat în gândirea sa de Ernest Holmes şi Emmet Fox, amândoi binecunoscuţi scriitori exponenţi ai principiilor Noii Gândiri, însă la baza formaţiei sale academice au stat religiile orientale. Autorul a trăit mulţi ani în India şi a lucrat la Institutul de Cercetări Andhra al Universităţii Indiei.*

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY

# Forța gândirii pozitive

*„Credința este singura putere în fața căreia frica nu poate rezista. Dacă vă veți alimenta zi de zi mintea cu credință, până la urmă nu va mai rămâne loc de frică. Acesta este lucrul extrem de important pe care n-ar trebui să-l uite nimeni. Însușiți-vă credința în cel mai înalt grad și veți învinge automat frica."*

*„A existat o vreme când îmbrățișam și eu prostească idee că nu există nicio legătură între credință și prosperitate; că o persoană care vorbește despre religie n-ar trebui să facă niciun fel de corelație cu realizările sale; că religia nu are de-a face decât cu etica, morala și valorile sociale. Dar acum înțeleg că o asemenea perspectivă limitează puterile lui Dumnezeu și frânează dezvoltarea individului. Religia ne învață că în univers există o putere imensă, care poate sălășlui în personalitate. Este o forță care poate spulbera orice înfrângere și poate ridica pe cineva deasupra tuturor situațiilor dificile."*

## Pe scurt

**Puteți reuși absolut orice dacă aveți credință.**

## În aceeași notă

Florence Scovel Shinn, *Jocul vieții și cum să-l joci* (p. 348)

## Capitolul 40

# Norman Vincent Peale

Această carte – unul dintre cele mai mari bestselleruri din domeniul dezvoltării personale – n-ar fi fost probabil publicată fără insistențele soției lui Peale. Cartea a fost scrisă în anii 1950 şi a primit o sumedenie de răspunsuri negative de la edituri. Demoralizat, Peale a aruncat manuscrisul la coşul de gunoi şi i-a interzis soției să-l ia de acolo. Ea i-a luat cuvintele de bune şi a doua zi a prezentat manuscrisul – cu tot cu coşul de gunoi – aceluia care avea să devină editorul de succes al cărții.

Lucrarea lui Peale s-a vândut în întreaga lume în circa 20 de milioane de exemplare şi a fost tradusă în 42 de limbi. Alături de *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni şi să deveniți influent*, a fost una dintre cărțile originale ale secolului XX din domeniul motivațional.

### Percepția

Dacă ar fi să o asemănăm cu un personaj al micului ecran, cartea lui Peale ar putea fi Ned Flanders din *Familia Simpson*, acel tată creştin care avea întotdeauna o vorbă de duh pentru vecinul lui, Homer Simpson. Prin ochii lui Homer vedem lumea aşa cum este „cu adevărat", prin ochii lui Ned Flanders, aşa cum o percep făcătorii de bine. Cartea a devenit reprezentativă pentru o atitudine de un optimism extrem, care nu vede şi nu aude niciun rău pe lume şi care crede că un zâmbet fericit poate topi toate obstacolele. „Cu fiecare zi care trece mă simt din ce în ce mai bine, în toate privințele" este faimoasa mantră pozitivă a lui Emile Coué, care poate părea majorității celor care au auzit-o superficială, ba chiar stupidă.

În *Eficiența în 7 trepte*, Stephen Covey critică gândirea pozitivă spunând că, înainte de a putea adopta în mod justificat o atitudine mentală pozitivă, trebuie să acceptăm mai întâi că lucrurile nu merg bine, iar apoi să ne asumăm responsabilitatea. Altfel, nu facem decât să născocim o realitate care nu există.

### Realitatea

În orice caz, deschizând cartea lui Peale, citim:

*„Cartea a fost scrisă cu o adâncă preocupare pentru suferințele, dificultățile și strădaniile existenței umane."*

Iar în continuare:

„Ea vă învață gândirea pozitivă, nu ca un mijloc pentru a dobândi faima, averea sau puterea, ci ca o utilizare practică a credinței în demersul depășirii înfrângerilor și a împlinirii unor valori ale creației personale cu adevărat meritorii."

Acestea nu sunt ideile cuiva care privește viața într-un mod nerealist. Peale a fost martorul multor mizerii umane în viața sa de zi cu zi de pastor în orașul New York, dar nu s-a mulțumit cu predicile săptămânale. A vrut să imprime o schimbare semnificativă în viața lui și a oamenilor pe care i-a întâlnit. Și-a petrecut mulți ani creând „un sistem simplu, cu toate acestea științific și funcțional, de tehnici practice pentru o viață de succes", testat și îmbunătățit cu ajutorul a mii de oameni dintre enoriașii lui sau din alte locuri. Și, așa cum a făcut-o și Carnegie cu cartea sa *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent*, Peale și-a prezentat ideile în cadrul unui curs pentru persoane mature cu mult timp înainte de a se fi concretizat în forma unei cărți.

## Sursa gândirii pozitive

Pentru Peale, nu exista nicio altă sursă de forță personală sau călăuzitoare mai mare decât Biblia. Extrasele din Biblie sunt principalul reper al cărții (acestora alăturându-li-se și altele, din lucrări de Emerson, William James și Marc Aureliu). Poate tocmai din cauză că se nutrește din înțelepciunea fără vârstă, lucrarea clasică a lui Peale are o putere uluitoare. Când ni se prezintă afirmații cum sunt cele de mai jos, este foarte greu să punem în discuție convingerile autorului:

*„Dacă Dumnezeu e pentru noi, cine este împotriva noastră?"*
*(Romani, 8:31)*

*„Dacă poți crede, toate sunt cu putință celui care crede."*
*(Marcu, 9:23)*

*„După credința voastră fie vouă!"* *(Matei, 9:29)*

Tema dezvoltată de Peale este aceea că nu avem nevoie să ne sprijinim doar pe noi înșine, existând la dispoziția noastră surse incredibile de putere, cu singura condiție să credem în existența lor. Noi suntem cei care ne facem viața grea. Dacă am aprecia capacitatea universului de a ne-o face mai bună și de a ne oferi tot ce avem nevoie, am putea percepe viața ca pe un curs lin și abundent. Dificultățile apar doar din cauză că nu credem decât în noi înșine. Peale a dat glas marelui secret al dezvoltării personale, și anume că, pentru a dobândi puterea și pacea pe care ni le dorim, trebuie să fim dispuși să trecem dincolo de atributele personale, către ceva care este cu mult mai mare decât noi.

Cartea înfățișează diferite cazuri și istorisiri, unele dintre ele extrem de mișcătoare. Plină de exemple ale luptei omului de-a lungul vremurilor, ea are scopul de a ne arăta că înfrângerea nu este definitivă. În continuare, prezentăm câteva capitole, cu exemplificări ale conținutului lor.

### „Cum să vă bucurați mereu de energie"

Peale ne revelează sursa secretă de energie a tuturor oamenilor mari pe care i-a cunoscut: acordarea la universul infinit. Sursa de energie regenerabilă este conştientizarea faptului că acțiunile cuiva sunt susținute de forțe din afara sa şi slujesc unui scop divin. A munci numai pentru tine şi de unul singur conduce la epuizare.

### „Încercați puterea rugăciunii"

Rugăciunea este diferită de ceea ce ați fi putut crede. Este un spațiu în care puteți spune tot ce vă trece prin minte, în orice limbă vreți. În loc să solicitați anumite lucruri, mulțumiți în avans pentru ceea ce vă doriți, lăsați pe seama lui Dumnezeu împlinirea dorinței şi vizualizați rezultatul pozitiv. Formula lui Peale este „Rugați-vă, vizualizați, actualizați". Veți fi surprinşi de eficiența ei.

### „Aşteptați-vă la cele mai bune lucruri şi le veți primi"

Cum mulți dintre noi suntem temători din fire, avem tendința să ne gândim la tot ce-i mai rău. Dar aşteptarea celor mai bune lucruri este o modalitate prin care forțele se organizează în favoarea dumneavoastră. Deveniți mai puțin rezervați asupra oricărui lucru. Subconştientul, care dirijează multe dintre acțiunile noastre, vă reflectă pur şi simplu convingerile. Modificați-vă convingerea despre un anumit rezultat şi acțiunile dumneavoastră vor părea să se structureze în aşa fel încât să-l obțineți. Fraza lui Peale este: „Îndoiala barează fluxul de putere. Credința îl deschide."

### „Gândurile noi vă pot reface"

Timp de 24 de ore folosiți doar un limbaj pozitiv și plin de speranță. A doua zi reveniți la comportamentul „realist". Repetați acest procedeu după o săptămână și veți descoperi că ceea ce considerați realist cu doar câteva zile în urmă vi se pare acum pesimist. Noua dumneavoastră concepție despre realitate avansează cu o treaptă mai sus, pe un nivel permanent pozitiv.

### Comentarii finale

Pentru a putea aprecia cu adevărat *Forța gândirii pozitive*, trebuie să înțelegeți mediul în care a fost scrisă. Peale provenea din Midwest-ul american și își imagina că scrie, în cuvintele sale, „pentru oamenii simpli din lumea lui". Cei mai mulți cititori vor găsi cartea demodată sau amuzantă, pentru că se adresează enoriașilor simpli din anii 1950. Poate că are un aer învechit, dar numai un cinic ar putea-o considera excesivă. Principiile cărții pot fi ușor transferate din locul și timpul original și aplicate în viața dumneavoastră, așa cum v-ați putea aștepta de la o carte clasică. Este revigorantă, pentru că nu conține subterfugii; pregătiți-vă să descoperiți doar o tolbă plină cu instrumente uzate pentru îndepărtarea cinismului și deznădejdii.

Deși cartea conține și subiecte concepute ca „o rugăciune pentru agenții de vânzări", ea reprezintă ceva mai mult decât o culegere pestriță de învățături creștine și capitaliste. În nota majorității cărților fundamentale din domeniul dezvoltării personale, ea susține că îndeplinirea potențialului personal constituie moralitatea supremă. „Renunțarea" ar însemna să vă refuzați toate recompensele spirituale și materiale care sunt dreptul dumneavoastră.

Dacă vă simțiți abătuți, veți găsi în cartea lui Peale o logică inatacabilă, care vă poate reda capacitatea de refacere a vieții, înlăturându-vă din minte toate îndoielile.

### *Norman Vincent Peale*

*Peale s-a născut în Bowersville, Ohio, în 1898. După terminarea colegiului (Universitatea Ohio Wesleyan) şi profesarea pentru un timp a slujbei de ziarist (la* Detroit Journal*), a studiat teologia la Universitatea din Boston. După hirotonisire, a devenit repede un predicator atât de apreciat, încât putea înzeci numărul enoriaşilor participanţi la slujbe. În perioada petrecută la biserica metodistă a Universităţii din Syracuse, New York, a întâlnit-o pe Ruth Stafford, cea care i-a devenit parteneră de viaţă şi colaboratoare apropiată.*

*La 34 de ani, Peale s-a mutat la biserica Marble din New York, unde a rămas în timpul Marii Depresiuni şi al celui de-al Doilea Război Mondial, până la începutul anilor 1980. Predicile sale au devenit atât de faimoase, încât atrăgeau turiştii. În anii 1930 a început şi o emisiune radiofonică intitulată*

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

*„Arta de a trăi", care avea să fie audiată săptămânal timp de 54 de ani, şi a înfiinţat o clinică creştină de psihoterapie împreună cu psihiatrul Smiley Blanton. În 1945 a fondat revista* Guideposts, *care este populară şi în prezent. Din punct de vedere politic a fost un conservator: a călătorit în Vietnam la solicitarea preşedintelui Nixon şi a primit Medalia Prezidenţială a Libertăţii de la Ronald Reagan.*

*Peale a fost un orator prolific. În anii 1990 încă mai ţinea circa 100 de cuvântări într-un an. A murit în 1993, în Ajunul Crăciunului, la vârsta de 95 de ani, dar munca sa este continuată la Peale Center din statul New York. Cronica vieţii lui Peale a fost inclusă în cartea lui Carol V. R. George,* God's Salesman. Norman Vincent Peale and the Power of Positive Thinking (Agentul de vânzări al lui Dumnezeu. Norman Vincent Peale şi puterea gândirii pozitive).

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITARĂ

# Eroul lăuntric. Şase arhetipuri

*„Fiecare arhetip poartă în el o perspectivă asupra lumii şi, odată cu aceasta, diferite ţeluri personale şi teorii despre ceea ce dă sens vieţii. Orfanii caută siguranţa şi se tem să nu fie exploataţi şi abandonaţi. Martirii vor să fie buni şi privesc lumea ca pe un loc al desfăşurării conflictului între bine (grijă faţă de alţii şi responsabilitate) şi rău (egoism şi exploatarea altora). Hoinarii îşi doresc independenţa şi se tem de conformism. Războinicii se străduiesc să fie puternici, să aibă un impact asupra lumii şi să evite ineficienţa şi pasivitatea. Magicienii au drept scop loialitatea faţă de înţelepciunea lor interioară şi trăirea în echilibru cu energiile universului. Ei caută să evite tot ce este superficial şi neautentic."*

*„Când oamenii fac o trecere de la arhetipul Războinicului la cel al Magicianului, se produce o deplasare de paradigmă: percepţia asupra realităţii se modifică. Ajung să realizeze că lumea nu este un loc plin de pericole, suferinţă şi izolare, ci că aceasta era doar o percepţie din perioadele de formare ale călătoriei lor."*

## Pe scurt

**Fiecare dintre noi tinde să gândească şi să acţioneze potrivit unor tipare sau „arhetipuri". Deveniţi conştienţi de puterea lor şi utilizaţi-le în beneficiul personal.**

## În aceeaşi notă

Martha Beck, *Găsirea propriei stele polare* (p. 46)
Robert Bly, *John cel de fier* (p. 64)
Joseph Campbell şi Bill Moyers, *Puterea mitului* (p. 100)
Clarissa Pinkola Estés, *Femei care aleargă cu lupii* (p. 182)
James Hillman, *Codul sufletului* (p. 234)

Capitolul 41

# Carol S. Pearson

Majoritatea cărților din domeniul motivațional – remarcă Pearson în introducerea cărții – vă spun ce nu este în ordine cu dumneavoastră, apoi încearcă să vă învețe ce ar trebui să faceți. *Eroul lăuntric* caută să vă arate cum vă puteți exprima în mai mare măsură propria personalitate, privindu-vă viața prin prisma unei istorisiri sau călătorii mitice.

Pearson își descrie bestsellerul ca pe „un manual cu instrucțiuni de operare pentru psihic". Cartea sa a apărut din convingerea autoarei că problemele individului și ale societății nu vor fi rezolvate dacă oamenii continuă să privească eroismul ca pe un aspect exterior propriei ființe. Ea susține că a scris-o pentru oamenii obișnuiți care simt că ar putea trăi o viață extraordinară. Și, într-adevăr, autoarea arată convingător cum stimularea forței arhetipurilor mitice (cum ar fi Războinicul sau Altruistul) poate fi soluția pentru o transformare personală reușită.

*Eroul lăuntric* nu este un tratat erudit, însă totala sa accesibilitate i-a permis unui public larg să ajungă la înțelegerea psihologiei arhetipale a lui Jung. Pe lângă Jung, Pearson recunoaște că îi datorează mult lui Joseph Campbell, mitologul care a făcut populară ideea de „călătorie a eroului" (vezi *Puterea mitului*) și lui James Hillman (vezi *Codul sufletului*).

## Ce este un arhetip?

Carl Jung a fost cel care a inițiat descrierea arhetipurilor, modele ale structurii psihicului uman care s-au revelat de-a lungul vremurilor. Acestea sunt întipăririle unor posibilități permanente, la care însă nu putem avea acces

dacă nu ne sunt cunoscute. De exemplu, înțelegerea faptului că am fost toată viața un Altruist poate fi tocmai ceea ce avem nevoie pentru a integra în gândirea și în comportamentul nostru mai mult din caracteristicile Hoinarului. Recunoașterea în ființa noastră a Orfanului sau a Inocentului ne-ar putea trezi dorința de a deștepta Războinicul.

Arhetipurile nu sunt un progres de la rău către mai bine, ci fiecare dintre ele reprezentă un aspect al nostru care iese în prim plan ca reacție în diverse situații sau pe care trebuie să-l dezvoltăm într-o anumită etapă a vieții.

### Prezentarea succintă a arhetipurilor

| Arhetip | Sarcină | Motto |
|---|---|---|
| Orfanul | Rezistența în situații dificile | Viața înseamnă suferință. |
| Hoinarul | Regăsirea de sine | Viața este o aventură. |
| Războinicul | Dovedirea valorii personale | Viața este o luptă. |
| Altruistul | Manifestarea generozității | Viața trebuie dedicată binelui comun. |
| Inocentul | Găsirea fericirii | Viața este bucurie. |
| Magicianul | Transformarea propriei vieți | Creez lumea pe care o vreau. |

### Orfanul

V-ați simțit vreodată trădați, abandonați, persecutați? Pearson ne spune să nu disperăm, pentru că astfel de experiențe sunt „un eveniment mitic care vă cheamă să vă căutați țelul". În multe povești și mituri eroul se ridică deasupra condiției sale, ajungând să trăiască o viață îmbelșugată. Cenușăreasa avea o mamă vitregă care o trata ca pe o servitoare, Oedip a fost abandonat după naștere și dus să moară în munți, iar Oliver Twist al lui Dickens trebuie să scape de condițiile teribile din orfelinat.

Cu toții ne-am născut inocenți, însă misiunea unui Orfan este să înfrunte viața cu capul sus în loc să se atașeze de mentalitatea de victimă și de

condiția dependenței. Ați integrat Orfanul din dumneavoastră atunci când ați încetat să tânjiți după protecție și securitate și v-ați declarat dorința de a-i lăsa și pe ceilalți să fie mai liberi; când ați echilibrat îngrijorarea prin speranță, evitând concluzia că „viața înseamnă suferință". Știți ce este durerea, dar în același timp puteți susține că ea nu reprezintă totul.

### Hoinarul

Hoinarul devine arhetipul central când ne simțim neînțeleși, înstrăinați sau suntem puși într-o situație neîntâlnită anterior. Este o chemare pentru a ne schimba felul de viață, adoptând un alt stil, cu mai puține restricții și care ni se potrivește mai bine. Hoinarul privește viața ca pe o aventură, simbolizată de cavaler, explorator, cowboy sau de hippy-ul mereu pe drumuri, dar impulsul pentru găsirea unor noi frontiere se aplică minții și inimii la fel cum funcționează și în lumea fizică.

Arhetipul se poate manifesta încă din adolescență, când începem să privim cu obiectivitate locul nostru în cadrul familiei și al comunității, însă un alt moment cheie este vârsta de mijloc, când mulți oameni resping postura de „mașini responsabile pentru obținerea performanței". Chiar dacă cineva își dă seama că sanctuarul său a devenit o colivie, chemarea Hoinarului îi poate trezi un sentiment de vinovăție. Dacă alegeți să nu mai jucați rolul de protector, cine o va face în locul dumneavoastră?

Chestiunea esențială pentru Hoinar este dacă încearcă pur și simplu să scape de probleme sau dacă se află în căutarea unei noi personalități. Chemarea de „a hoinări" poate aduce rupturi dureroase și plonjări terifiante în necunoscut, însă fără ele nu există dezvoltare.

### Războinicul

Pearson spune că putem avea acces la starea de „trăire intensă" și de forță a acestui arhetip fără a deveni agresori lipsiți de rațiune. Poate din cauza imaginii sale negative, mulți oameni au evitat să adopte anumite aspecte ale Războinicului. Orfanul sau Inocentul se pot teme de acest arhetip și de

## Comentarii finale

Cea mai interesantă observație a lui Pearson este aceea că ne îndreptăm dinspre o civilizație a Războinicilor către una a Magicienilor. Prima este caracterizată prin etosul „mersului înainte", chiar dacă ceea ce obținem nu are mare însemnătate pentru noi sau nu ne face prea mult bine. Civilizația Magicienilor este mai deschisă schimbărilor și transformărilor, mai mobilă în modurile de acțiune. În loc să încerce să devină un învingător în lumea existentă, nu tocmai perfectă, Magicianul este dornic să creeze o lume nouă.

În timp ce Războinicii elaborează strategii, realizând schimbările prin voință și tenacitate, Magicienii au viziune și consideră că puterea acesteia îi va imprima avântul necesar. Ce este mai bine? În măsura în care Magicienii utilizează forțe mai mari decât cele personale, calitatea de Magician pare a fi până la urmă mai puternică. Majoritatea oamenilor ar prefera mai degrabă să se servească de magie decât să se angajeze în bătălii.

*Eroul lăuntric* a fost publicată prima dată în 1986. Edițiile ulterioare arată cum cititorii se pot adapta și pot integra arhetipurile în viața de toate zilele, având drept referință modele contemporane, dar nu trebuie să vă faceți probleme dacă nu găsiți decât prima ediție a cărții – partea esențială o reprezintă considerațiile asupra arhetipurilor, care nu suferă în general prea multe schimbări.

BCU IASI CENTRALA

### *Carol Pearson*

*Pearson a crescut într-o familie de creştini practicanţi din sudul Statelor Unite ale Americii. În timpul facultăţii, întâlnirea cu ideile din cartea lui Joseph Campbell* Hero with a Thousand Faces (Eroul cu o mie de chipuri) *i-a schimbat viaţa. Preluând sugestia cărţii de a-şi urma calea către propria fericire, ea s-a cufundat în studiul mitologiei şi al psihologiei arhetipale, iar în cele din urmă şi-a făurit o carieră pe baza cunoştinţelor acumulate în acest domeniu. Pearson a scris* Eroul lăuntric *în timpul unui an sabatic de la Universitatea din Maryland, unde preda în cadrul programului de studiu pentru femei.*

*Îndeplinind mult timp rolul de consultant pentru corporaţii, Pearson a scris şi* Magic at Work. Camelot (Magia în acţiune. Camelot), Creative Leadership and Everyday Miracles (Conducerea creativă şi miracolele de fiecare zi) *(împreună cu Sharon Seivert, 1995) şi a fondat în Washington Centrul pentru Studiu şi Aplicaţii de Psihologie Arhetipală. Cele mai recente cărţi ale sale sunt* The Hero and the Outlaw (Eroul şi proscrisul) *(2001), primul studiu important despre felul în care firmele folosesc arhetipurile în crearea imaginii şi a mărcii, şi* Mapping the Organizational Psyche (Psihicul organizaţiilor) *(2002).*

# Drumul către tine însuți

*„Majoritatea oamenilor nu înțeleg prea bine faptul că viața este dificilă. În schimb se plâng, unii mai puțin, alții mai mult, în gura mare sau mai discret, în legătură cu uriașele lor probleme, cu poverile și dificultățile lor, ca și cum viața ar fi în general ușoară, sau de parcă ar trebui să fie ușoară."*

*„Așa cum a spus Benjamin Franklin, «învățăm din ceea ce ne face să suferim». Din acest motiv înțelepții au ajuns să nu se teamă de probleme, ci să le primească, ba chiar să aprecieze partea cea mai dificilă."*

*„Care sunt aceste instrumente, aceste tehnici ale suferinței, aceste mijloace de abordare constructivă a problemelor pe care eu o numesc disciplină? Sunt patru: amânarea recompenselor, acceptarea responsabilității, consacrarea în slujba adevărului și echilibrul... sunt destul de simple, astfel că aproape toți copiii se pricep să le utilizeze până la vârsta de zece ani. Cu toate acestea, președinții și regii uită deseori de ele, atrăgându-și decăderea."*

## Pe scurt

**Odată ce acceptați că „viața este dificilă", acest fapt nu mai are consecințe prea importante. Odată ce acceptați responsabilitatea, puteți face alegeri mai bune.**

## În aceeași notă

Alain de Botton, *Cum poate Proust să vă schimbe viața* (p. 78)
Thomas Moore, *Îngrijirea sufletului* (p. 292)
Marianne Williamson, *O întoarcere la iubire* (p. 384)

# M. Scott Peck

Cititorii acestei cărți pe tema dezvoltării personale nu abordează în mod obișnuit domeniul respectiv. Deși nu conține niciuna dintre ispititoarele promisiuni de nețărmurită bucurie și fericire care constituie o caracteristică a cărților motivaționale, lucrarea a fost totuși un bestseller de excepție. Începând cu faimoasele cuvinte „Viața este dificilă", cartea tratează subiecte apăsătoare, ca mitul iubirii romantice, răul, boala psihică și crizele psihologice și spirituale ale autorului.

Poate ne este mai ușor să-i acordăm încrederea noastră tocmai din cauza lipsei optimismului excesiv. Ideea pe care se bazează este aceea că, odată ce am cunoscut cele mai rele lucruri, suntem liberi să descoperim ce se află dincolo de ele. *Drumul către tine însuți* este o sursă de inspirație, situând autodisciplina în fruntea listei de valori pentru o viață mai bună. Dacă faceți parte dintre cei care cred că nu se ajunge ușor la iluminare, ba nici chiar la o sănătate mentală deplină, dacă puneți la baza împlinirii personale factori precum angajarea și responsabilitatea, înseamnă că vă situați de partea dr. Peck.

Peck a fost un psihoterapeut cu o educație convențională, dar a avut o influență marcantă în mișcarea de recunoaștere a etapelor dezvoltării spirituale. El considera că trăsătura cea mai importantă a timpurilor noastre este reconcilierea perspectivei științifice cu cea religioasă asupra lumii. *Drumul către tine însuți* reprezintă tentativa sa de a contribui la edificarea acestei punți, iar succesul repurtat este evident. Cartea a fost bine primită de toți ce care s-au simțit vreodată atrași atât de știința psihologiei, cât și de căutările spirituale.

## Disciplina

Autocontrolul reprezintă esența gândirii lui Peck despre dezvoltarea personală.

> *„Fără disciplină, nu putem rezolva nimic. Cu puțină disciplină, putem rezolva doar unele probleme. Cu o disciplină totală, le putem rezolva pe toate."*

Cel care a căpătat deprinderea de a-şi amâna recompensele deține cheia maturității psihologice. În schimb, impulsivitatea este o atitudine mentală care, respingând trăirile dureroase, creează nevroze. Cele mai mari probleme ale oamenilor apar ca urmare a refuzului de a înfrunta problemele anterioare, mai mărunte, sau a incapacității de a respecta un „angajament față de adevăr". Marea greşeală pe care o fac aproape toți este aceea de a crede că problemele vor dispărea de bunăvoie.

Lipsa de responsabilitate ne afectează în alte privințe. Civilizația noastră a aşezat libertatea pe un piedestal, dar, aşa cum a arătat Eric Fromm în cartea sa *Escape from Freedom (Fuga de libertate)*, oamenii au o tendință firească de a accepta autoritarismul politic şi de a renunța la puterea lor personală. Confruntați cu problemele, ne ferim de adevărata libertate şi de posibilitatea de alegere la fel de mult ca şi de unele lucruri evident negative. Disciplina nu se referă numai la „maturizarea" în privința acceptării realității, ci şi la evaluarea numărului incredibil de mare de alegeri la care suntem obligați zi de zi.

## „Drumul" şi recompensele lui

Una dintre cele mai mari revelații ale cărții este semnalarea numărului mic al celor care îşi aleg calea spirituală. Peck observă că, aşa cum există numeroşi sergenți cu calificative bune care evită să devină ofițeri, persoanele incluse într-un program de psihoterapie manifestă deseori un apetit redus pentru puterea care însoțeşte sănătatea psihică autentica. Preferă mai

degrabă să-şi lase viaţa în sarcina „pilotului automat" decât să accepte încercări majore.

*Drumul către tine însuţi* este presărată cu numeroase situaţii reale. Unele exemple ilustrează transformări ale vieţii, dar în alte cazuri oamenii refuză pur şi simplu schimbarea sau vor să fie lăsaţi în pace, în cele din urmă. Vă sună familiar? În situaţiile mai puţin extreme se prea poate ca latura mai liniştită a firii noastre să ne ţină la distanţă de un stil de viaţă mai îndrăzneţ şi mai variat. Peck arată că majoritatea oamenilor nu se confruntă cu oroarea unei boli psihice, dar sunt chinuiţi în schimb de teama pierderii ocaziilor.

De ce se întâmplă aşa, când recompensele sunt atât de mari? Drumul cel mai puţin cutreierat poate fi calea spirituală, dar este mult mai accidentat şi mai slab luminat decât autostrada obişnuită a vieţii, pe care alţi oameni par să evolueze destul de bucuroşi. Totuşi, Peck spune că oamenii care-şi pun întrebarea „De ce ar trebui să mă preocupe această problemă?" nu ştiu nimic despre bucurie. Recompensele unei vieţi spirituale sunt enorme: pacea minţii şi eliberarea de frământările reale, aşa cum majoritatea oamenilor nu şi-ar imagina că este posibil. Poverile sunt mereu gata de a fi ridicate, deoarece nu ne mai aparţin doar nouă.

Cu toate acestea, spiritualitatea profundă aduce şi responsabilitate – este o consecinţă inevitabilă în trecerea de la copilăria spiritului la starea de maturitate. Peck aminteşte de Sfântul Augustin, care spunea: „Dacă ai o inimă iubitoare şi eşti harnic, poţi reuşi în tot ce îţi propui." La fel cum timiditatea şi lenea noastră spirituală de până acum ne-au condus la o existenţă foarte limitată (după câte putem observa), disciplina ne deschide calea către o viaţă de posibilităţi nelimitate. Cei mai luminaţi dintre noi se pot amuza când alţii îşi închipuie despre ei că ar avea o viaţă plictisitoare şi limitată. Zidurile care par dezolante pe dinafară s-ar putea să adăpostească în incinta lor un farmec înălţător.

### Iubirea este o decizie

Care este „combustibilul" pentru a străbate drumul cel mai puțin umblat? Iubirea, bineînțeles, iar Peck propune o dezbatere minunată pe acest subiect care nu poate fi definit într-un mod adecvat. În general, tindem să ne gândim la iubire ca la „îndrăgostirea" de la sine, fără niciun efort. Dar iubirea, cu toate că poate fi misterioasă, presupune și ea un efort pentru că reprezintă o decizie: „Dorința de a iubi nu înseamnă iubire. Iubirea înseamnă ceea ce determină ea."

Starea de extaz specifică iubirii este în parte o reîntoarcere la copilărie, o perioadă a vieții când simțeam că suntem o singură ființă cu mama noastră. Revenim în comuniune cu lumea și totul ni se pare posibil. Totuși, la fel cum copilul ajunge să-și dea seama că este un individ, la fel și persoana îndrăgostită revine în cele din urmă la sine. Peck susține că acesta este momentul în care începe lucrarea „adevăratei" iubiri. Oricine se poate îndrăgosti, dar nu toți oamenii pot decide să iubească. Este posibil să nu fim capabili să controlăm începutul iubirii, însă – prin disciplină – putem rămâne responsabili pentru reacțiile noastre. Iar odată ce acești „mușchi" ai iubirii au fost puși în funcțiune, ei au tendința să-și continue lucrul, întărindu-ne capacitatea de a ne canaliza iubirea în felul cel mai potrivit și mai plin de însuflețire.

BCU IASI CENTRALA

## Comentarii finale

Cititorul atent va observa contrastul dintre convingerea lui Peck – potrivit căreia schimbarea psihologică este în mod necesar lentă – şi poziţia adoptată de psihologia cognitivă, care susţine că putem înlătura fără prea mare greutate limitările care ne încorsetează, dacă ştim modalitatea de a o face (vezi Martin Seligman, David. D. Burns, Anthony Robbins). Aceasta este o separaţie fundamentală în cadrul scrierilor din domeniul dezvoltării personale: etica muncii sârguincioase, ale cărei componente includ formarea caracterului şi descoperirea sufletului; şi credinţa în tehnicile mentale, care se bazează pe ideea că problemele noastre nu sunt adânc înrădăcinate şi pot fi abordate prin metode psihologice practice. Dacă prima cale este caracterizată prin disciplină şi autocunoaştere, cea de-a doua susţine că, beneficiind de instrumentele necesare, putem deveni orice ne dorim.

Cititorii entuziasmaţi de cea de-a doua variantă ar trebui să-şi caute starea de echilibru citind lucrarea lui Peck. Autorul vorbeşte, de exemplu, despre o experienţă neanalizată de psihologia modernă: „starea de graţie". Descriind-o ca pe instalarea neaşteptată a unei senzaţii de pace, recunoştinţă şi eliberare, Peck o consideră cea mai înaltă trăire umană, fruct al disciplinei personale şi al urmăririi sensului vieţii.

BCU IASI CENTRALA

S-ar putea ca Peck să le pară unora oarecum demodat prin faptul că insistă asupra moralității, disciplinei şi prin admirația față de cei care parcurg o suferință îndelungată. Totuşi, el nu este nicidecum un conformist, dat fiind că denunță incapacitatea psihoterapiei de a le recunoaşte oamenilor statutul de ființe spirituale. Preluarea de către autor a conceptelor jungiene sau de tip New Age, legate de inconştientul colectiv şi de sincronicitate, i-a surprins pe mulți cititori. Într-un fel, a demonstrat că această alăturare dintre creştinism, New Age şi psihologia academică funcționează cu adevărat.

Lucrarea lui Peck, devenită clasică, le poate părea unora puțin prea sobră, în timp ce pentru alții va fi o bogată sursă de revelații transformatoare. Este una dintre marile opere ale domeniului „motivațional", care s-a vândut în peste şapte milioane de exemplare, iar titlul ei a intrat în uzanța largă. În pofida afirmației autorului privind împotrivirea oamenilor față de spiritualitate, drumul către sine devine în mod evident din ce în ce mai căutat.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITARA

### *M. Scott Peck*

*Născut în 1936, Scott Peck a beneficiat de o educație privilegiată, în New York, studiind la școli preuniversitare exclusiviste și la Harvard. Și-a luat doctoratul în medicină la Case Western Reserve University în 1963, după care și-a început serviciul în cadrul corpului medical al armatei, timp de nouă ani. În deceniul care a urmat și-a înființat propriul cabinet de psihiatrie.*

*Deși* Drumul către tine însuți *a fost scrisă pe la mijlocul anilor 1970, când Peck avea 39 de ani, nu a devenit bestseller pe lista* New York Times *până în 1983. Ulterior însă a rămas pe această listă atât de mult timp, încât a intrat în* Cartea Guinness a Recordurilor. *Volumul are și o continuare, intitulată* Further Along the Road Less Traveled (Drumul către tine însuți și mai departe[1]) *(1993).*

*Printre celelalte cărți ale sale se numără* People of the Lie (Psihologia minciunii[2]), *având ca subiect vindecarea răului uman, și* The Different Drum. Community Making and Peace *(1987), despre viața în comunitate.* A World Waiting to Be Born (O lume care așteaptă să se nască) *(1993) analizează ideea de civism la un nivel personal și social, în timp ce* Denial of the Soul (Respingerea sufletului) *(1998) abordează subiectele eutanasiei și bolilor terminale.*

*Profilul autorului (fumător învederat și băutor de Martini) nu se potrivește imaginii unui guru al domeniului dezvoltării personale. Peck a scris cărți și despre alte pasiuni ale sale – golful:* Golf and the Spirit (Golful și spiritul).

---

1 *Drumul către tine însuți și mai departe*, M. Scott Peck, editura Curtea Veche, București, 2007. (n.trad.)

2 *Psihologia minciunii*, M. Scott Peck, editura Curtea Veche, București, 2004. (n.trad.)

1957

# Atlas a ridicat din umeri

*„Ea privea înainte, la ceața care topea linia ferată și distanțele, o ceață din care putea să se ivească în orice moment un dezastru de un fel sau altul. Se întreba de ce se simțea mai liniștită decât oricând altădată într-un vagon din spatele unei locomotive, mai în siguranță aici, unde avea impresia că, dacă ar fi apărut un obstacol înainte, pieptul ei și geamul de sticlă ar fi fost primele care s-ar fi zdrobit de el. A zâmbit, desluşindu-şi răspunsul: era siguranța de a fi prima, de a cunoaşte pe deplin traseul din față – nu sentimentul inert de a fi trasă către necunoscut de o forță oarecare dinaintea ei. Era cea mai măreață senzație a existenței: nu aceea de a se încrede, ci aceea de a şti."*

*„De ce oare avusese întotdeauna acea senzație de încredere voioasă când se uita la mașinării? ... Motoarele erau un cod moral turnat în oțel."*

*„Când vei ajunge acolo, nu te lamenta că viața înseamnă frustrare și fericirea pentru om nu este posibilă; verifică-ți combustibilul: acesta te-a dus unde voiai să mergi."*

## Pe scurt

**Făureşte-ți propriul destin; creează ceva de valoare, dă imbold unei forme mai înalte de umanitate, îndrăznind să gândeşti."**

### În aceeaşi notă

Ralph Waldo Emerson, *Încrederea în sine* (p. 176)
Samuel Smiles, *Self-Help* (p. 364)



BCU IAȘI CENTRAL LIBRARY

CAPITOLUL 43

# Ayn Rand

*Atlas a ridicat din umeri* este o carte care trezeşte şi acum dezbateri înflăcărate în paginile revistelor şi în cadrul grupurilor de reflecţie. S-ar părea că cititorilor fie le place foarte mult, fie o resping cu patos, iar dacă s-ar alcătui un top al „celor mai fascinante cărţi ale secolului XX", acest titlu al lui Rand s-ar înscrie printre primele zece.

Rand a ales calea ficţiunii pentru a influenţa masele. Fiind emigrantă din Rusia, unde cunoscuse restricţiile impuse libertăţii individuale după Revoluţia bolşevică, capodopera ei literară vă poate determina să reflectaţi, poate pentru prima oară, asupra sensului libertăţii şi al naturii capitalismului. Cartea abordează una dintre problemele de bază ale existenţei: măsura în care fiecare om ar trebui să fie egoist. La un nivel superior, este o discuţie asupra culmilor la care poate aspira un om şi pe care le poate atinge.

### Ce fel de carte este *Atlas a ridicat din umeri ?*

Opera lui Rand este în acelaşi timp un roman de aventuri cu o intrigă misterioasă, dar şi o lucrare filozofică. Protagonista ei, Dagny Taggart, este o tânără hotărâtă, unul dintre directorii companiei de căi ferate Taggart Transcontinental, care încearcă şi să conducă afacerea, şi să înlăture totodată corupţia la scară naţională. Alte personaje ale cărţii sunt severul industriaş Hank Rearden şi extravagantul aristocrat Francisco D'Anconia, un magnat al industriei miniere.

Dar personajul cheie al cărții nu apare decât mai târziu în cursul acțiunii, când primim răspunsurile la câteva întrebări incitante: De ce lucrează cel mai mare filozof în viață ca bucătar într-un bufet din Munții Stâncoşi? Cum a ajuns cel mai important inventator al timpului să fie un umil lucrător la căile ferate? Ce se întâmplă când oamenii care puteau salva lumea aleg să n-o salveze? Cine este John Galt?

### Rațiunea (sau responsabilitatea de a trăi potrivit unui scop)

Subiectul cărții *Atlas a ridicat din umeri* a fost inspirat de indignarea autoarei față de faptul că oamenii îşi risipesc în van acea capacitate care îi distinge de animale: rațiunea. Cei care nu-şi mai pun întrebarea „Pentru ce trăiesc?" sau „Cu ce mă voi ocupa eu sau ce voi crea pentru a-mi justifica existența?" sunt la fel de inutili ca şi morții. „Societatea" a ajuns să fie protectoarea plătită a tot soiul de mediocrități, într-un sistem în care oamenii acceptă să nu semnaleze lipsa de efort a altora pentru ca nici comportarea lor asemănătoare să nu fie expusă oprobriului public. Pentru Rand, această înclinație de a accepta valori mai modeste, pentru a face pe placul „firii omeneşti", este de fapt antiumană. Unul dintre personajele cărții spune că majoritatea oamenilor nu vor cu adevărat să trăiască, ci „să treacă uşor prin viață". Iar când Dagny Taggart îl întreabă pe Francisco D'Anconia care crede el că este cel mai rău tip de om, acesta îi răspunde vehement: „Omul fără niciun scop".

Pentru Dagny, rolul ei în conducerea companiei Taggart Transcontinental este o îndatorire sacră. Nu simte că trăieşte cu adevărat decât când călătoreşte pe calea ferată sau când stă cufundată asupra cifrelor de afaceri. Trenurile sunt o metaforă pentru felul în care concepe ea viața în general – ca o cursă în mare viteză, pe un traseu nedeviat, către o destinație fixă. Într-o scenă a cărții, în care Dagny forțează o locomotivă către viteza de 100 de mile pe oră pe o linie nou construită de John Galt, are o străfulgerare de gând pe fundalul zgomotului motoarelor: Este păcat să-ți doreşti ceva şi să nu acționezi – sau să acționezi fără niciun scop?

## Acțiunea nobilă de a „face bani"

Pentru Rand, bogăția semnifica faptul că avusese loc un proces important de gândire la nivel individual. A crea ceva şi a obține bani din propria creație este pur şi simplu esența moralității umane. Napoleon Hill exprima aceeaşi idee prin cuvintele sale „Think and grow rich"[1]. Banii obținuți prin orice alte mijloace (inclusiv prin moşteniri, acte de fraudă sau directive publice) sunt, potrivit vederilor lui Rand, „prădați", iar în carte oamenii care împing înainte civilizația şi păstrează lumea în mişcare sunt etichetați drept „materialişti ordinari" şi „jefuitori ai poporului".

Marea problemă care se ridică înaintea lui Dagney este dacă ar trebui să încerce să-şi salveze compania de căi ferate de jefuitorii care, în numele „binelui public", o spoliau. Strigătul cărții este: „Creatori ai bogăției, fiți mândri de voi!" Luptați pentru libertatea de a inova şi a produce şi nu acceptați niciodată situația vinovată de a fi neproductivi.

Cea mai bună societate este aceea în care oamenii fac troc între cele mai bune lucruri create de ei şi cele mai bune lucruri create de alții. Alan Greenspan, faimosul preşedinte al Rezervei Federale a SUA, este probabil cel mai cunoscut discipol al lui Rand, care a şi făcut parte din anturajul ei din New York în anii 1950. În *The Greenspan Effect (Efectul Greenspan)*, autorii Sicilia şi Cruickshank aduc în discuție o afirmație a omului care a fost proclamat de mulți drept arhitectul îndelungatei perioade de înflorire economică a Americii. Greenspan relatează, că înainte de a o întâlni pe Rand, era un economist convențional, care aprecia fundamentul tehnic al capitalismului. După aceea, a devenit convins de forța morală a acestuia.

---

[1] Titlul uneia dintre cărțile sale faimoase, tradus în limba română prin *De la idee la bani*, editura Curtea Veche, Bucureşti, 2007. (n.trad.)

## Individul în viziunea cărții *Atlas a ridicat din umeri*

După ce mult timp au constituit un subiect de ridiculizat, multe dintre ideile lui Rand au intrat acum în fondul de înțelepciune clasică. Întreprinzătorii sunt în prezent la fel de apreciați ca în cartea ei și este evident pentru toată lumea că un nou tip de capitalism utilizează mai bine talentele fiecăruia și asigură obținerea unor produse și servicii mai bune. Viața economică din secolul al XXI-lea nu este pur și simplu un triumf al tehnologiei, ci o cultură a invențiilor, generată de imaginația individuală.

Tema care însoțește desfășurarea acțiunii din *Atlas a ridicat din umeri* este semnul dolarului. Pentru Rand, o imigrantă în Statele Unite care îi iubea idealurile, acest simbol sacru reprezenta triumful minții creative asupra statului, religiei și tradiției. Semnifica eliberarea din mediocritate și din strânsoarea ei perfidă. Această adorare a dolarului și a interesului personal poate lăsa o impresie proastă, totuși cartea lui Rand descrie în mod strălucit ce se întâmplă atunci când etica „binelui comun" este urmată până la ultimele ei consecințe logice. Se ajunge să fie anexat spiritul unei întregi națiuni. Interesul personal, așa cum observa Adam Smith, este de fapt în deplină concordanță cu legile naturale și din acest motiv conduce către rezultate mai morale.

Rand este „sfânta patroană" a întreprinzătorilor din secolul al XXI-lea, deoarece conferă moralitate forței de creație. O persoană cu o mentalitate randiană se opune din principiu „egalității" dacă asta înseamnă sacrificarea propriilor visuri în beneficiul altora. Urmărirea egalității în drepturi poate fi un scop nobil, însă în cele din urmă sufocă însuși spiritul vieții, care a însuflețit întotdeauna progresul umanității.

*Atlas a ridicat din umeri* susține că datoria cea mai mare a unei persoane este să se bucure de viață. Deși întreaga existență a lui Dagny Taggart pare a fi o luptă, ea refuză să-i acorde suferinței autoritate asupra propriei vieți. Nu este dispusă să declame „asta e viața", la fel ca toți ceilalți.

## Comentarii finale

*Atlas a ridicat din umeri* şi-a atras partea cuvenită de dezaprobare. Conține destul de multe accente simpliste, chiar naive, şi unele vederi extremiste, însă cea mai bună caracterizare ar fi că textul este „lipsit de compromisuri". Rand a avut un caracter radical autentic şi a creat un ideal pentru umanitate care nu este confortabil pentru mulți, iar ideile ei continuă să fie analizate şi astăzi.

Cartea cuprinde 1080 de pagini şi, la fel ca toate marile romane, când pătrunzi în conținutul ei intri într-o lume care funcționează după propriile reguli. Ar putea sta cu siguranță la baza unei mari opere şi nu e de nicio mirare că eroul literar al lui Rand a fost Victor Hugo. Cu toate că autoarea era o persoană emfatică, fumătoare înverşunată şi intolerantă față de comunişti, steaua ei continuă să răsară. Filozofia sa, care susține exprimarea maximă a propriei personalități, combinată cu înclinația către progresul tehnologic, deşi le poate da fiori unora, este cu siguranță potrivită vremurilor pe care le trăim.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITARĂ

Cartea va rezista probabil criticilor potrivnici, rămânând o sursă de inspirație, pe când alte opere clasificate în categoria „literară" nu mai prezintă decât un interes academic. Este posibil ca stilul lui Rand să nu fie tocmai strălucit. Există multe fragmente care îl pot nemulțumi pe cititorul pretențios și numeroase repetiții. La fel ca multe alte cărți de o asemenea amploare, se poate spune și în cazul de față că ar fi putut fi mai scurtă și mai bine redactată. Însă dincolo de cuvinte veți găsi un spirit care vă va face să înțelegeți că citiți o carte importantă.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

### *Ayn Rand*

*Pe numele ei adevărat Alissa Rosenbaum, s-a născut în 1905 în Sankt Petersburg. Tatăl ei s-a mutat cu întreaga familie în Crimeea la izbucnirea Revoluției Bolșevice. La întoarcere, afacerea familiei fusese naționalizată de stat. Alissa a absolvit Universitatea din Petrograd (Leningrad) în 1924, înainte de a începe o specializare de scenograf. În anul următor a călătorit până în Chicago pentru a-și vizita o rudă și nu s-a mai întors. După șase luni, s-a mutat la Hollywood pentru a deveni scenarist și și-a luat numele de Ayn Rand. Ayn era prenumele unui scriitor finlandez, iar Rand modelul mașinii ei de scris marca Remington. A doua zi după ce a ajuns la Los Angeles, l-a întâlnit pe Cecil B. De Mille, care i-a oferit de lucru la un film în care era protagonist și viitorul ei soț, Frank O'Connor.*

*Rand nu a devenit niciodată scenaristă, dar, în 1935, piesa ei* Women on Trial (Femei judecate) *a fost montată pe Broadway cu titlul* Noaptea de 16 ianuarie. *Primele romane,* We the Living (Noi, cei vii) *(1936) și* Anthem (Imnul) *(1938) au fost bine primite de critică, însă nu au devenit bestselleruri. Șansa lui Rand a venit odată cu succesul cărții sale* The Fountainhead (Izvorul) *(1943), o istorisire pe 700 de pagini a vieții unui arhitect care luptă pentru împlinirea propriei viziuni. După aceea,* Atlas a ridicat din umeri *a înregistrat un succes imediat.*

*În 1958, Rand și Nathaniel Branden au înființat în New York un institut pentru răspândirea ideilor filozofiei obiectiviste. Producțiile lui Rand din acești ani au constat în articole de ziar, dar s-au concretizat și în revista obiectivistă* For the New Intellectual (Pentru noii intelectuali) *(1961) și* Capitalism. The Unknown Ideal (Capitalismul. Idealul necunoscut) *(1966).*

*Criticând campaniile guvernamentale împotriva fumatului, autoarea a murit în 1982 de cancer la plămâni. Pe sicriul ei a fost gravat semnul dolarului.*

# Descoperă forța din tine

*„Oricând vreți în mod sincer să faceți o schimbare, primul lucru la care trebuie să vă gândiți este ridicarea standardelor. Când sunt întrebat ce anume a stat la baza schimbării produse în viața mea cu opt ani în urmă, eu răspund că lucrul cel mai important a fost modificarea pretențiilor pe care le aveam de la mine însumi. Am scris pe hârtie toate lucrurile pe care nu mai voiam să le accept în continuare, tot ceea ce nu mai eram dispus să tolerez, precum şi tot ce aspiram să devin."*

*„Nu trebuie să îngăduim programărilor din trecut să ne controleze prezentul şi viitorul. Cartea aceasta vă ajută să vă reinventați organizându-vă sistematic convingerile şi valorile, în aşa fel încât să vă dea un imbold în direcția proiectelor dumneavoastră de viață."*

*„Deşi ne-ar plăcea să nu recunoaştem acest lucru, adevărul este că în general comportamentul nostru este dirijat de reacțiile instinctive la durere sau plăcere, nu de calcule raționale. Poate că în mod rațional suntem de acord că nu ne face bine să mâncăm ciocolată, dar continuăm să ne supunem plăcerii. De ce? Pentru că nu suntem impulsionați atât de mult de cunoştințele noastre intelectuale, cât suntem legați prin intermediul sistemului nervos de senzațiile de durere şi plăcere."*

## Pe scurt

**Este momentul să trăiți clipa şi să aveți viața pe care v-ați imaginat-o. Acesta este kitul dumneavoastră de start.**

## În aceeaşi notă

Steve Andreas şi Charles Faulkner, *NLP şi succesul* (p. 30)
Susan Jeffers, *Simte frica, totuşi fă ce ai de făcut* (p. 242)

Capitolul 44

# Anthony Robbins

Anthony Robbins reprezintă întruchiparea unui maestru al transformării personale. În Statele Unite, cel puțin, numele lui este foarte familiar şi cu greu ar fi posibil să nu fi văzut una dintre reclamele sale televizate. A consiliat personal preşedinți, capete încoronate, vedete din lumea sportului şi lideri de corporații şi a ajuns la o audiență uriaşă prin îmbinarea dintre legendara sa energie personală şi competența în marketing. Alți titani ai domeniului dezvoltării personale, cum sunt Deepak Chopra şi Wayne Dyer, nu rezistă unei comparații cu el. O mulțime de oameni sunt dispuşi să plătească peste 1000 de dolari pentru a participa la seminarele sale de weekend, cărora le sunt specifice mersul pe cărbuni încinşi şi atmosfera isterică obişnuită de obicei la concertele pop sau la întrunirile evanghelice.

*Descoperă forța din tine* începe cu prezența lui Robbins într-un elicopter, în drum către unul dintre seminarele sale. El vede dedesubt clădirea în care lucrase cu un deceniu în urmă ca simplu slujbaş şi îşi aminteşte cum era pe atunci: supraponderal, falit şi singur. Acum zvelt, fericit în căsătorie şi milionar, cu o casă frumoasă la malul mării, Robbins înțelege că îşi trăieşte visul.

Asemenea detalii formează partea savuroasă a cărții *Descoperă forța din tine* şi Robbins ştie că reclama cea mai bună pentru produsele sale este însăşi viața lui. Dar să pornim cu începutul...

## Robbins şi NLP

Prima carte a lui Robbins, scrisă la vârsta de douăzeci şi ceva de ani, a fost *Unlimited Power (Putere nelimitată)*. A fost un bestseller care a pregătit

terenul pentru următoarea şi a revelat sursa multora dintre metodele lui Robbins: programarea neurolingvistică (NLP).

Aşa cum am arătat în capitolul 2, John Grinder şi Richard Bandler au fost pionierii NLP-ului, care studiază felul în care limbajul, verbal sau nonverbal, ne poate afecta sistemul nervos. Studiul porneşte de la premisa că ne putem controla sistemul nervos astfel încât reacţiile şi acţiunile noastre, deşi părând „naturale", să fie de fapt programate. Un alt factor determinant este ideea potrivit căreia, prin „imitarea" acţiunilor şi comportării unor oameni de succes, putem obţine cel puţin aceleaşi rezultate ca ale lor.

Genialitatea lui Robbins a constat în rafinarea tehnicilor NLP şi în aducerea lor la cunoştinţa publicului larg. De exemplu, expresia foarte des repetată – „Schimbarea este instantanee" – provine direct din NLP, la fel ca şi ideile despre legătura dintre motivaţii şi durere sau plăcere.

### Câteva subiecte din *Descoperă forţa din tine*

Cartea suscită imaginaţia cititorului prin întrebările pe care le pune şi posibilităţile pe care le creează pentru gândire. Robbins este maestrul desprinderii de limite, totuşi are grijă să descrie practica pas cu pas şi detaliile pentru atingerea scopului. Cartea conţine 500 de pagini. În continuare evidenţiem câteva dintre temele atinse, care sunt susţinute prin numeroase referinţe, relatări şi fapte.

### Durerea şi plăcerea

Acestea sunt forţele cheie care ne modelează viaţa. Putem fie să le lăsăm să ne controleze comportamentul, fie să le înţelegem şi să le folosim într-un mod convenabil. Trebuie să fiţi atenţi de ce anume legaţi plăcerea: pentru unii oameni este echivalentă cu consumul de heroină, pentru alţii cu ajutorarea semenilor. Cum v-aţi dori să fiţi – ca Jimi Hendrix, mai puţin talentul său, sau ca Maica Tereza? Prin corespondenţa pe care o realizăm între suferinţa profundă sau plăcerea intensă şi o anumită activitate sau un mod de gândire, ne putem schimba felul de a fi.

### Puterea convingerii

Doi oameni sunt legați cu lanțuri de peretele unei închisori. Unul se sinucide, celălalt trăiește mai departe pentru a le vorbi oamenilor despre puterea spiritului uman. Caracterul nu ne este determinat de evenimentele vieții, ci de convingerile noastre legate de semnificația acelor evenimente. Dacă ne schimbăm mentalitatea (felul în care privim oamenii și lumea), ne putem modifica practic tot restul vieții. Toți marii conducători își formează un sentiment de siguranță, necrezând niciodată că problemele lor sunt permanente. CIA deține tehnici pentru schimbarea convingerilor profunde ale unei persoane într-o perioadă foarte scurtă de timp. Puteți aplica și dumneavoastră aceleași metode vizavi de propriile convingeri limitatoare.

### Puterea întrebărilor

Orice progres al omului apare prin punerea sub semnul întrebării a limitelor curente. Nu aveți nevoie de un răspuns preexistent. Puneți o întrebare bună și veți primi un răspuns bun.

### Puterea cuvintelor

Utilizați puterea cuvintelor și bogăția vocabularului pentru a transpune gândirea în acțiune. Recunoașteți și faptul că „liderii sunt cititori" – lectura ne permite să facem distincții deosebit de importante bazându-ne pe experiențele altora.

### Claritatea înseamnă putere

Determinați exact ceea ce vreți să realizați și notați-vă pe un caiet sau în computer, creându-vă un viitor atât de uluitor încât să fiți siliți să-l realizați. Trebuie să vă concentrați asupra „locului unde vreți să ajungeți, nu asupra temerilor". Elaborați-vă un plan pe zece ani, apoi acționați în funcție de ținta fixată. Majoritatea oamenilor supraestimează ce pot realiza într-un an, dar subestimează ce pot face în zece.

### Ridicați standardele, schimbați regulile

În loc să vă puneți dorințe legate de ceea ce vreți să deveniți, este preferabil să luați hotărâri şi să treceți la fapte. Descoperiți care sunt regulile dumneavoastră ascunse de viață şi creați-vă altele noi, care să vă conducă spre împlinirea destinului ales.

### O analiză mai atentă...

*Descoperă forța din tine* este „scriptura" populară a psihotehnologiei. Adepții ei vor avea impresia că, dacă toți oamenii ar citi lucrarea lui Robbins şi ar aplica-o, lumea ar fi un loc mult mai fericit, mai plin de împlinire şi de putere.

Totuşi, pentru unii cititori lumea lui Robbins pare concepută prea pronunțat în alb şi negru. Autorul vă arată cum să vă eliberați de orice stare negativă, înlăturând dispozițiile de spirit negative, depresiile şi aşa mai departe. Alți scriitori din domeniul dezvoltării personale, ca Thomas Moore şi Robert Bly, percep în depresie şi chiar în suferința profundă o valoare deosebită. Ele ne învață multe lucruri despre noi înşine şi reprezintă o parte a trăirii sufleteşti.

*Descoperă forța din tine* are subtitlul „Cum să preluați imediat controlul asupra destinului dumneavoastră psihic, emoțional, fizic şi financiar". Oare ne putem controla cu adevărat destinul? Să fie oare obiectivele la care Robbins îi îndeamnă pe oameni să viseze unice pentru ei? Propria sa viață pare a fi transpunerea în realitate a unui închipuiri, dar să însemne asta că şi dorințele noastre vor fi împlinite în acelaşi fel? Instrumentele pe care ni le oferă autorul pentru a obține tot ce ne dorim sunt cu adevărat impresionante, dar nu există niciun avertisment legat de motivele pentru care ne alegem dorințele.

Cititorii pot fi derutați de senzația forței supraomeneşti degajată din carte şi de siguranța cu care afirmă că orice fantezie am putea avea în legătură cu viața noastră ea se poate împlini. Pentru un critic, totul se rezumă la „atin-

gerea scopurilor". Eric Fromm s-a ocupat de persoanele care ajung să fie o simplă reflectare a economiei capitaliste, urmărind perfecționarea de sine doar în măsura în care le aduce un statut mai înalt, numindu-le „marketized individuals".

## În apărarea lui Robbins

Pentru a răspunde criticilor aduse lui Robbins, deși nu putem contesta faptul că unii oameni au posibilitatea de a folosi tehnicile lui psihice pentru a atinge scopuri materialiste banale, trebuie să subliniem că ceea ce susține el reprezintă o provocare tocmai la adresa influenței materialismului în viața noastră. Esența filozofiei lui constă în sfidarea civilizației în care ne ducem existența, prin refuzul de a fi doar niște ființe obscure care-și văd de treburile lor pentru a fi în rând cu ceilalți. În lumea lui, toți oamenii trebuie să fie uluitori. Iar cartea sa ne îndeamnă să ne analizăm concepția despre succes. Este acesta, întreabă Robbins, produsul celei mai profunde creativități personale și al celei mai înalte viziuni? El afirmă că urmărirea visului personal este singura modalitate de a ne păstra cu adevărat vii, iar banii se află întotdeauna pe locul secund.

Robbins reușește să-i facă pe oameni să încalce granițele, să-și schimbe convingerile despre ei înșiși, să-și identifice valorile esențiale, să părăsească slujbele sau relațiile care nu-i ajută cu nimic și să-și demonstreze că limitările pe care și le-au impus sunt în cea mai mare parte iluzorii.

## Comentarii finale

Mesajul lui Robbins are un răsunet foarte puternic deoarece fiecare dintre noi crede că este mai valoros decât o recunosc ceilalți. Oamenilor le place în general să ne încadreze ideile în categoria „nerezonabile, nerealiste". Suntem învățați că nu putem face tot ce ne dorește inima și după un timp ajungem să acceptăm și noi acest „adevăr". Însă Robbins, o persoană într-adevăr de mare succes, refuză să fie rezonabil.

S-a spus despre *Descoperă forța din tine* că reprezintă o „chirurgie plastică pentru minte", implicând posibilitatea ca oricine nu este mulțumit de propria identitate să şi-o schimbe după plac. Deşi pentru unii această idee poate părea deplasată sau chiar dezagreabilă, pentru alții siguranța că aşa ceva este posibil poate reprezenta o ancoră de salvare. Să nu uităm că reinventarea este însăşi baza culturii americane, iar *Descoperă forța din tine* n-ar fi putut fi concepută în alt loc de pe pământ. Încercați să o priviți ca pe o Statuie a Libertății în cuvinte.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

### *Anthony Robbins*

*Născut în 1960, Robbins a crescut într-o suburbie sărăcăcioasă din Los Angeles, dar a fost alungat de acasă de mama lui la vârsta de 17 ani pentru că era „prea vehement". Şi-a câştigat o reputaţie de superagent de vânzări, pentru comercializarea biletelor la conferinţele altor vorbitori motivaţionali. Pretinzând că a citit peste 700 de cărţi din domeniul dezvoltării personale, a descoperit programarea neurolingvistică în 1983 şi a mers pe această cale promovându-şi propria tehnică şi promiţând să vindece oamenii de fobii în doar 15 minute. La vârsta de 24 de ani era milionar, apoi şi-a pierdut banii, dar i-a recâştigat. Toate aceste incidente, precum şi altele sunt relatate în cartea* The Life Story of Anthony Robbins (Povestea vieţii lui Anthony Robbins), *de către fostul lui asociat, Michael Bolduc.*

Robbins este în prezent cel mai cunoscut „consultant pentru performanţe de vârf" şi a lucrat pentru IBM, AT&T, American Express şi Armata SUA, precum şi pentru echipe de sportivi profesionişti şi atleţi olimpici. A fost trainerul personal al lui Bill Clinton (care se pare că s-ar fi bazat pe Robbins pentru sprijin în timpul scandalului cu Monica Lewinsky), al lui Andre Agassi, Mihail Gorbaciov; a avut chiar câteva şedinţe şi cu prinţesa Diana a Marii Britanii.

*Companiile lui Anthony Robbins (dreamlife.com) organizează seminare şi evenimente în toată lumea, inclusiv o „Mastery University". Fundaţia sa susţine programe în sprijinul tinerilor, al persoanelor în vârstă, al celor fără adăpost şi al deţinuţilor. Robbins trăieşte în California împreună cu soţia şi copiii.*

1925

# Jocul vieții și cum să-l joci

*„Cei mai mulți oameni consideră că viața este o bătălie, dar nu este așa, viața este un joc."*

*„Supraconștientul este Mintea Divină din fiecare om și locul ideilor perfecte. Aici există «modelul perfect» despre care vorbea Platon, Planul Divin pentru fiecare om."*

*„O persoană care cunoaște puterea cuvântului este foarte atentă la ceea ce rostește într-o conversație. Este suficient să urmărească reacția provocată de cuvintele sale pentru a ști că ele nu rămân fără efect. Prin cuvântul său, omul își creează mereu legi pentru el însuși."*

*„Planul lui Dumnezeu pentru fiecare om depășește limitările rațiunii și este întotdeauna cvadratura vieții, care conține sănătatea, bogăția, iubirea și perfecta expresie de sine. Mulți oameni își construiesc în imaginație o căsuță, când ar trebui să-și construiască un palat."*

## Pe scurt

**Dacă ne gândim la viață ca la un joc, devenim motivați să-l învățăm și să-i aplicăm regulile pentru a găsi fericirea.**

### În aceeași notă

Deepak Chopra, *Cele șapte legi spirituale ale succesului* (p. 124)
Shakti Gawain, *Vizualizarea creativă* (p. 206)
Joseph Murphy, *Puterea extraordinară a subconștientului tău* (p. 300)

# Florence Scovel Shinn

Este posibil ca până acum să vă fi gândit la viață ca la o bătălie – în care opuneți forța și voința dumneavoastră împotriva celorlalți – sau, într-o altă variantă, ca la suferința provocată de o strădanie continuă.

Dacă ați privi însă viața ca pe *un joc*, v-ați face mai puține griji pentru rezultate și v-ați concentra asupra regulilor și legilor care vă pot conduce către succes. Aceasta este calea minimei rezistențe, care vă lasă la dispoziție mai mult timp pentru a aprecia minunăția lumii. Urmând-o, alegeți să fiți conduși în viață de credință, nu de frică.

Pentru Florence Scovel Shinn, regulile se găsesc în Vechiul și Noul Testament. Dar multe dintre cele prezentate în cartea ei de o sută de pagini, cum ar fi legea nerezistenței, a iertării, a *karmei*, se întâlnesc în cărțile sfinte ale Orientului, dovedind că scopul lucrării ei este cu adevărat universal: un om își poate împlini „cvadratura vieții", cele patru puncte ale sănătății, bogăției, iubirii și perfectei expresii de sine, doar dacă se armonizează cu principiile imuabile care guvernează viața. Această stare de bine total reprezintă, crede autoarea, „dreptul nostru divin".

Câteva dintre principiile cărții sunt descrise în cele ce urmează.

## Planul divin

Dacă vi s-a întâmplat să vă treacă prin minte, într-o străfulgerare, o imagine a ceea ce ați fi putut realiza sau a persoanei care ați fi putut să fiți, înseamnă că ați primit de la univers un clișeu din „planul divin", care vă arată

că imaginea respectivă se află de fapt în sinea dumneavoastră. Platon îi spunea „modelul perfect", locul pe care numai dumneavoastră îl puteți ocupa, nimeni altcineva.

Nu procedați ca alții, lăsându-vă atraşi de lucruri care nu au nimic de-a face cu adevărata dumneavoastră ființă şi care nu v-ar aduce decât insatisfacții în cazul în care le-ați obține. Cereți un semn sau un mesaj care să vă arate care este planul divin pentru viața dumneavoastră şi acesta vi se va revela. Nu vă îngrijorați la gândul că nu va fi ceea ce vă doriți – foarte probabil vă va împlini cea mai profundă aspirație.

### Dreptul divin şi selecția personală

Întotdeauna ar trebui să cerem ceva numai dacă ne este acordat „prin drept divin". O femeie era foarte îndrăgostită de un bărbat care, din punctul de vedere al cuiva din afară, nu se purta prea frumos cu ea. Scovel Shinn a pus-o să repete câteva cuvinte în sensul: „Dacă el este alesul meu divin, va fi al meu. Dacă nu este, nu-l vreau." Evident, femeia s-a îndrăgostit de alt bărbat care corespundea tuturor idealurilor ei şi l-a uitat repede pe cel dinainte.

Altă femeie îşi dorea foarte mult să locuiască într-o casă care era proprietatea unei cunoştințe. Bărbatul respectiv a murit şi ea s-a mutat în casa respectivă, numai că foarte curând soțul ei a decedat şi casa a devenit pentru ea locul unor amintiri dureroase. Era efectul karmic al unei dorințe care nu fusese supusă mai întâi voinței lui Dumnezeu sau inteligenței infinite. Este bine să ne dorim diverse lucruri, dar şi mai bine este să căutăm ce ne aparține „potrivit dreptului divin", pentru că abia atunci când le vom primi pe acestea vom şti fără nicio urmă de îndoială că sunt ale noastre.

### Neîmpotrivirea

Pentru a participa cu succes la jocul vieții trebuie să mergem pe calea care ne este accesibilă, în loc să ne împotrivim lucrurilor care nu ne plac. Cartea conține următoarea cugetare, cu care putem fi cu toții de acord:

„Atâta vreme cât un om se împotriveşte unei situaţii, va fi urmărit mereu de ea. Dacă încearcă să fugă de ea, aceasta se va ţine de el."

Vă puteţi schimba viaţa printr-o simplă schimbare de perspectivă: în loc să percepeţi viaţa ca pe o luptă pentru victorie, aveţi încredere în obţinerea unor rezultate bune.

Veţi dobândi tot ce vreţi şi probabil chiar foarte repede, dacă nu vă îndoiţi de acest lucru şi puteţi „să vă doriţi fără îngrijorare" sau, altfel spus, să ştiţi că dorinţele vă vor fi îndeplinite. Frica este un „păcat", opunându-se naturii, în timp ce încrederea este reală, robustă şi reprezintă ceea ce doreşte Dumnezeu sau inteligenţa infinită de la noi în schimbul împlinirii dorinţelor. Credinţa este ceea ce vă leagă de univers. Ea vă amplifică dimensiunea personală în univers, în timp ce frica nu poate decât s-o reducă.

Trimiteţi-le mereu mesaje de bunăvoinţă şi binecuvântări celor apropiaţi, colegilor de serviciu, chiar şi naţiunii în întregul ei. În acest fel, nu numai că veţi avea un sentiment de pace profundă, ci vă veţi simţi „protejaţi" de orice rele şi pedepse.

### Credinţa mai presus de frică

„Aruncă spre Domnul grija ta." În multe locuri din Biblie se spune că lupta nu îi aparţine umanităţii, ci lui Dumnezeu. Trebuie să învăţăm să „stăm liniştiţi" şi să-l lăsăm pe Dumnezeu, sau mintea supraconştientă lăuntrică, să-şi facă lucrarea. Asemănarea cu învăţăturile din *Tao Te Ching* este evidentă. Acestea ne sugerează că, dacă ne aflăm în acord deplin cu *tao* (sau Dumnezeu, sau inteligenţa universală), nu are de ce să ne fie frică. În linişte şi calm putem vedea ceea ce trebuie să facem, dacă trebuie cu adevărat să facem ceva.

În lumea lui Scovel Shinn, „omul încalcă legea dacă poartă o povară". Este o greşeală să ne frământăm şi să fim descurajaţi, pentru că această atitudine corespunde traiului potrivit unei false realităţi şi poate atrage dezastru şi boală. Odată ce ne-am lepădat de povară, devenim de îndată capabili să

vedem din nou limpede. Simțim că ni se reaminteşte să trăim în credință, nu în frică.

### Adevărata iubire

O femeie a venit disperată la Scovel Shinn, spunându-i că bărbatul pe care îl iubea o părăsise pentru alta şi-i declarase că nu avea nicio intenție să se însoare cu ea. Nu i-a plăcut când Scovel Shinn i-a spus: „Nu-l iubeşti pe acest bărbat, îl urăşti. Îmbunătățeşte-ți atitudinea față de el, dăruieşte-i iubire lipsită de egoism şi binecuvântează-l oriunde s-ar afla." Femeia a plecat şi nimic nu s-a schimbat, dar într-o zi ea a început să se gândească la el cu mai multă iubire. El era căpitan şi ea îi spunea mereu „Cap". A început să zică: „Dumnezeu să-l binecuvânteze pe Cap oriunde se află acum." După o vreme, Scovel Shinn a găsit pe biroul ei o scrisoare, din care reieşea că în momentul în care femeia a încetat să mai sufere, bărbatul s-a întors. Cei doi aveau acum o căsnicie fericită.

Femeia învățase ce însemna iubirea neegoistă, un sentiment pe care ar trebui să-l căutăm cu toții dacă vrem să reuşim în jocul vieții.

### Puterea cuvintelor

Orice om care nu cunoaşte puterea cuvintelor, spune autoarea, „este în urma vremii sale". În sinea fiecăruia se desfăşoară un dialog continuu cu propria persoană, dar în general oamenii nu-şi dau seama cum le este afectat – în bine sau rău – modul de viață. Orice cuvinte ne spunem nouă înşine, acestea ajung pe tăblița albă a subconştientului ca „fapt real", de aceea trebuie să avem o grijă deosebită privind vorbele pe care le rostim, atât cu glas tare, cât şi în sinea noastră.

Cei care o căutau pe Scovel Shinn o rugau „să rostească cuvântul". Ea le dădea o afirmație pentru situația particulară în care se aflau, pe care aceştia trebuiau s-o repete până când „binele" lor se manifesta. Ei îi plăcea să citeze din Pilde 18:21: „În puterea limbii este viața şi moartea".

## „Dumnezeu este sursa mea"

Mulți dintre clienții lui Scovel Shinn veneau la ea într-o stare deznădăjduită. Unul dintre ei avea nevoie de 3.000 $ până în prima zi a lunii pentru a-și achita o datorie, altul trebuia să-și găsească un apartament cât de repede pentru a nu ajunge în stradă. Ea le amintea mereu că „Dumnezeu este sursa noastră", pentru a-i face să nu se mai frământe și să nu mai fie mereu îngrijorați.

Ea îi punea să afirme: „Spiritul nu întârzie niciodată. Mulțumesc pentru că am primit banii în planul invizibil și că acest fapt se va manifesta cu timpul în realitate." O femeie mai avea o singură zi până când trebuia să facă o plată și s-a întâmplat să o viziteze o verișoară care, la plecare, a întrebat-o: „Cu banii cum stai?" A putut să plătească ce datora chiar a doua zi.

Totuși, nu este suficient doar să rostiți cuvintele potrivite și să aveți încredere. Trebuie să demonstrați subconștientului că vă așteptați cu toată seriozitatea să primiți ceea ce ați cerut. „Omul trebuie să se pregătească pentru lucrul pe care l-a cerut, încă dinainte de a observa cel mai mic semn al apariției acestuia." Deschideți-vă un cont în bancă, cumpărați-vă mobilă, pregătiți-vă de ploaie când nu se vede niciun nor pe cer – „comportându-vă ca și când" deschide calea pentru momentul dobândirii. Cunoașterea faptului că „o impresie de opulență trebuie să preceadă manifestarea ei" vă va întări convingerea că Dumnezeu este sursa dumneavoastră.

BCU IAȘI CENTRU UNIVERSITAR

## Comentarii finale

Deşi scrisă în New York-ul anilor 1920 şi conţinând o mulţime de referiri religioase, această carte scurtă a ajuns la statutul unui adevărat cult. Întâmplările relatate se referă la persoane dispărute probabil de mult, dar înţelepciunea cărţii este nemuritoare, iar efectul ei liniştitor ne readuce la principiile unei vieţi corecte. Pentru a împrumuta una dintre expresiile autoarei, cartea „salută divinitatea" din noi şi are calitatea de a ne reda un sentiment de încredere şi orientare. Dacă sunteţi dispuşi să o citiţi fără idei preconcepute, revelaţiile şi afirmaţiile ei se vor dovedi a fi foarte eficiente.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

### *Florence Scovel Shinn*

*De profesie artist plastic şi ilustrator de cărţi, Scovel Shinn a predat mulţi ani metafizica la New York.*

*Stilul ei realist şi umorul degajat i-au determinat pe mulţi cititori să o îndrăgească, până şi pe cei care, în alte condiţii, n-ar fi primit sfaturi spirituale. Ea a scris mai multe cărţi, dar lucrarea sa clasică a fost* Jocul vieţii.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1991

# Optimismul se învață

*„Perspectiva tradițională asupra reușitei, dar și cea asupra depresiei au nevoie să fie revizuite. În institutele de învățământ și în profesie există presupunerea convențională potrivit căreia succesul este un rezultat al îmbinării dintre talent și dorință. Cauza eșecului poate fi lipsa talentului sau a dorinței. Dar se poate întâmpla să existe din plin și talent, și dorință, iar eșecul să fie provocat de lipsa optimismului."*

*„Suntem obișnuiți cu ideea că necazurile îl pot doborî pe om, dar asta nu înseamnă nici că este ceva acceptabil, nici că așa trebuie să se întâmple. Dacă utilizați un mod diferit de a explica lucrurile, veți fi mai bine înzestrați pentru a face față problemelor și a le împiedica să vă împingă către depresie."*

*„Ceea ce ne dorim nu este un optimism orb, ci unul flexibil – un optimism cu ochii deschiși. Trebuie să fim capabili să folosim ascuțitul simț al realității caracteristic pesimismului atunci când avem nevoie de el, dar fără a trebui să zăbovim prea mult în zona lui întunecată."*

## Pe scurt

**Cultivarea unei mentalități optimiste vă sporește semnificativ șansele de fericire, bogăție și sănătate.**

### În aceeași notă

David D. Burns, *Cum să te simți bine* (p. 92)
Mihaly Csikszentmihalyi, *Flux* (p. 146)
Daniel Goleman, *Inteligența emoțională* (p. 212)



BCU IASI CENTRU DE INFORMARE LIBRARY

# Martin Seligman

Martin Seligman este un reprezentant al şcolii psihologiei cognitive, care a studiat mulţi ani conceptul de „neputinţă învăţată", efectuând numeroase teste clinice. Experimentele sale, în cadrul cărora li se aplicau slabe şocuri electrice unor câini, au dovedit că aceştia renunţau să încerce să scape dacă ştiau că şocurile se produceau indiferent ce ar fi făcut ei. Un alt cercetător a testat principiul respectiv asupra oamenilor, utilizând în loc de şocuri zgomotele, şi a descoperit că neputinţa învăţată îi poate fi indusă la fel de uşor şi minţii omeneşti. Cu toate acestea, experimentele au evidenţiat o anomalie: la fel ca şi în cazul câinilor, un subiect uman din trei nu „se dădea bătut", ci continua să încerce să apese pe butoanele de pe un panou pentru a opri zgomotul. Ce-i făcea pe aceştia să fie diferiţi de ceilalţi?

Seligman şi-a pus aceeaşi întrebare şi pentru viaţa reală: Ce-l face pe unul să-şi refacă moralul după ce a fost respins de persoana iubită sau pe altul să persevereze când munca de o viaţă este redusă la zero? El a descoperit că abilitatea unor oameni de a-şi reveni după o aparentă înfrângere nu este un „triumf al voinţei umane", aşa cum ne place uneori să spunem. Mai degrabă decât să posede o calitate înnăscută care-i ridică deasupra celorlalţi, aceşti oameni s-au obişnuit să-şi explice altfel întâmplările, nepercepând înfrângerea ca pe ceva definitiv şi neacordându-i dreptul de a le afecta valorile fundamentale. Această mentalitate nu este doar apanajul unora – optimismul implică o serie de atitudini care se pot învăţa.

## Stilul pozitiv de explicare a evenimentelor

Pesimiştii au tendința de a crede că toate necazurile se produc din vina lor, iar cauza stării lor generale de nefericire – prostia, lipsa talentului, urâțenia – este permanentă, de aceea nici nu încearcă să schimbe ceva. Puțini dintre noi sunt pesimişti pe de-a-ntregul, dar majoritatea dăm frâu liber acestei stări de spirit după anumite întâmplări. În manualele de psihologie, reacțiile respective sunt considerate „normale". Seligman spune însă că nu trebuie neapărat să gândim în acelaşi fel şi că ne putem proteja – evitând ca o criză a vieții să ne arunce într-o depresie – deprinzându-ne să interpretăm situațiile în alt mod (să adoptăm un „stil explicativ"). Autorul susține că pesimismul, fie şi moderat, vă poate compromite succesul în toate aspectele vieții: profesie, relații, sănătate.

Seligman a desfăşurat o activitate inovatoare pentru compania de asigurări de viață MetLife. Asigurarea de viață este considerată unul dintre cele mai dificile domenii din categoria vânzărilor, un adevărat distrugător al moralului. Compania cheltuia milioane de dolari anual pentru instruirea agenților, doar pentru a asista la o părăsire masivă a locurilor de muncă. Seligman a sugerat ca, în locul criteriilor obişnuite utilizate la angajare (cariera profesională şi altele asemenea), candidații să fie supuşi unor teste psihologice de optimism şi stil explicativ. Rezultatul: agenții de vânzări angajați pe această bază au obținut rezultate mai bune decât ceilalți, în primul an cu 20%, iar în al doilea an cu 57%. Ei aveau în mod evident soluții mai bune pentru a face față procentului mare de refuzuri – nouă din zece – care îi determina pe alții să renunțe.

## Optimismul şi succesul

În concepția generală, succesul atrage după sine optimismul, dar dovezile prezentate de Seligman arată că de fapt lucrurile se produc în sens invers. Optimismul manifestat pe o bază repetitivă are tendința să ne asigure succesul, aşa cum a demonstrat-o şi experimentul cu agenții de vânzări.

Exact în acelaşi punct în care un pesimist se pierde cu firea, un optimist persevereză şi străpunge bariera invizibilă.

Incapacitatea de a trece de respectiva barieră este deseori percepută ca lene sau lipsă de talent. Seligman a descoperit că oamenii care renunţă uşor nu se întreabă niciodată dacă au interpretat corect eşecul sau acţiunea ratată. Cei care trec de cele mai multe ori de obstacole au obiceiul să-şi asculte dialogul interior şi să caute argumente împotriva propriilor gânduri limitatoare, găsind repede motive pozitive pentru respingerea lor.

## Meritul pesimismului

Totuşi, *Optimismul se învaţă* admite că există o direcţie în care excelează pesimiştii. Aceasta este capacitatea lor de a percepe situaţiile cu o mai mare acurateţe. Unele profesii (cum ar fi controlul financiar, contabilitatea, tehnica securităţii muncii), precum şi toate firmele pot avea de câştigat dacă ascultă opiniile câtorva pesimişti care urmează să prezinte situaţiile pe baze mai realiste. În *Business @ the Speed of Thought* (*Afaceri cu viteza gândului*[1]), Bill Gates vorbeşte despre caracteristica menţionată, subliniind meritul angajaţilor Microsoft care îi pot spune foarte repede ce nu este în regulă.

Să nu uităm însă că Gates este un visător prin excelenţă, care şi-a imaginat încă din prima tinereţe o lume în care fiecare casă şi fiecare birou va folosi programul său Windows. Seligman îşi susţine cu claritate punctul de vedere potrivit căruia succesul în muncă şi în viaţă apare când putem întruni atât perceperea realităţii în mod corect, cât şi vizualizarea unui viitor fascinant. Mulţi oameni se pricep foarte bine într-una din aceste direcţii, dar nu şi în cealaltă. Cineva care vrea „să înveţe optimismul" trebuie să-şi păstreze prima abilitate, devenind în acelaşi timp un visător mai bun. Combinaţia aceasta este imbatabilă.

---

1 *Afaceri cu viteza gândului*, Martin Seligman, editura Amaltea, Bucureşti, 2002. (n.trad.)

## Depresia apare mai ales din cauza unei gândiri greşite

Oarecum paradoxal, *Optimismul se învaţă* îşi extrage multe date din studiile asupra depresiei. Înainte de apariţia terapiei cognitive, depresia era concepută mereu fie ca o „mânie întoarsă împotriva propriei persoane" (Freud), fie ca o dereglare a chimismului la nivelul creierului. Cercetătorii care au desfăşurat o activitate de pionierat în domeniul psihologiei cognitive, Albert Ellis şi Aaron T. Beck (vezi *Cum să te simţi bine*) şi-au propus să demonstreze că gândirea negativă nu este un simptom al depresiei, ci o cauză a ei. Cei mai mulţi dintre noi ştiu acest lucru la nivelul judecăţii de bun simţ, dar psihoterapia ne permite să credem că avem de-a face cu ceva dincolo de puterea noastră de control.

Seligman este o autoritate de frunte în studiul diferenţelor dintre sexe în ceea ce priveşte manifestarea depresiei. El arată că probabilitatea de a suferi o depresie este dublă la femei deoarece, deşi bărbaţii şi femeile trec prin perioade depresive în egală măsură, felul în care femeile se raportează la această stare tinde să o amplifice. Rumegarea unei probleme, legând-o întotdeauna cu un aspect personal „de neschimbat", este o formulă sigură pentru o stare de tristeţe apăsătoare. Institutul Naţional pentru Sănătate Mentală din SUA a cheltuit milioane de dolari pentru a verifica ideea că depresia (în varianta comună, nu cea bipolară sau maniacală) se instalează din cauza anumitor mentalităţi. Seligman ne dă răspunsul lui în două cuvinte: „Aşa este". Mai mult chiar, el susţine că dezvoltarea „muşchilor" mentali ai optimismului reduce semnificativ probabilitatea de a suferi o depresie.

BCU IASI/CEL

## Optimismul ca obişnuinţă

Ajungem în acest fel la o întrebare mai importantă: De ce vedem în jurul nostru atât de multe persoane depresive? Seligman argumentează prin efectul atitudinii de individualism care a căpătat amploare în ultimul timp şi care ne creează propriile piedici mentale. Dacă suntem invitaţi să credem în posibilităţile noastre nelimitate, orice formă de eşec devine devastatoare. Combinaţi acest fapt cu prăbuşirea solidelor forme de suport psihologic din trecut – naţiunea, Dumnezeu, familia extinsă – şi veţi avea o epidemie de depresie.

Cu toate acestea, deşi medicamentele precum Prozacul pot fi eficiente pentru eliminarea stării respective, între o depresie tratată cu succes şi obişnuinţa unei atitudini optimiste este o distanţă uriaşă. Pentru cine adoptă stilul explicativ pozitiv recomandat de Seligman, problemele sunt temporare, specifice şi externe, nereprezentând în niciun caz expresii inevitabile ale eşecului personal. Terapia cognitivă schimbă perspectiva fundamentală a omului asupra lumii, iar această percepţie modificată tinde să fie permanentă.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITARA

## Comentarii finale

*Optimismul se învață* este o consecință a schimbării bruşte produse în psihologie la mijlocul anilor 1960. Până atunci, comportamentul unei persoane era considerat fie „împins" de impulsuri interioare (freudism), fie „atras" de recompensele sau pedepsele administrate de societate (behaviorism).

Prin contrast, terapia cognitivă a arătat că oamenii îşi pot schimba modul de gândire, în pofida înclinațiilor inconştiente sau a condiționărilor sociale. Aşa cum notează Seligman spre sfârşitul cărții, răsturnările produse în perioada modernă, ca masiva emigrare la scară globală, au determinat necesitatea schimbărilor la nivel individual; acum acestea sunt de dorit. Civilizația în care trăim le aparține celor care se perfecționează continuu pentru că ştiu că perfecționarea de sine este posibilă – fapt demonstrat nu numai empiric, ci şi de ştiința psihologiei.

*Optimismul se învață* este o lucrare importantă din domeniul motivațional, pentru că furnizează un fundament ştiințific multor ipoteze. A devenit un bestseller deoarece i-a atras pe acei cititori care considerau ideile legate de problema dezvoltării personale drept „exagerări metafizice". Cartea nu tratează doar subiectul optimismului (deşi vă poate transforma într-o persoană optimistă), ci şi pe cel al justificării schimbării personale în sine şi al naturii dinamice a condiției umane. Ultima carte a lui Seligman, *Authentic Happiness (Fericirea autentică*[2]), conține multe dintre conceptele şi revelațiile din *Optimismul se învață*, dar dezvoltă şi mai mult ideea „psihologiei pozitive". O recomandăm cu căldură.

---

2 *Fericirea se învață*, Martin Seligman, editura Humanitas, Bucureşti, 2007. (n.trad.)

### *Martin Seligman*

*Seligman a crescut în Albany, New York. În studenție s-a specializat în filozofie modernă la Princeton, apoi în psihologie. Licențiat ca psiholog în 1973 în Pennsylvania, a condus timp de 14 ani programul de pregătire clinică al departamentului de psihologie al Universității din Pennsylvania.*

*A scris până acum 14 cărți și 140 de articole. Cele mai cunoscute, în afară de* Optimismul se învață, *sunt* What You Can Change... and What You Can't (Ce poți schimba... și ce nu poți) *(1994) și* The Optimistic Child (Copilul optimist) *(împreună cu Reivich, Jaycox și Gillham, 1995). Alte lucrări cu un caracter mai academic sunt* Helplessness (Sentimentul de neajutorare) *(1975) și* Abnormal Psychology (Psihologie patologică) *(1982).*

*A fost președinte al Asociației Americane de Psihologie, din partea căreia a primit două premii pentru „Contribuția științifică deosebită". În prezent, este profesor de psihologie la Universitatea din Pennsylvania și se află în fruntea mișcării „psihologiei pozitive".*

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

# Self-Help

*„Astfel, viața curajoasă și plină de aspirații a unui om înflăcărează mințile altora care au calități și impulsuri asemănătoare; iar acolo unde se manifestă un efort la fel de viguros, aproape sigur vor urma o distincție și un succes pe potrivă. În acest mod, exemplul unuia este transmis de-a lungul vremii într-o înlănțuire nesfârșită – admirația trezind dorința de imitație și perpetuând adevărata aristocrație a geniului."*

*„Există numeroase contrafaceri ale caracterului, dar este greu de confundat articolul original. Unii, cunoscând valoarea banilor, își asumă o aparență înșelătoare pentru a se impune în fața celor prea încrezători. Colonelul Charteris i-a spus unui bărbat a cărui onestitate îl recomanda în fața celorlalți: «Aș fi în stare să plătesc și o mie de lire pentru a avea renumele tău bun.» «De ce?» «Pentru că, dacă l-aș avea, aș putea câștiga zece mii» – a fost răspunsul ticălosului."*

*„Nicio lege, oricât de severă, nu-l poate face harnic pe un leneș, ori econom pe un risipitor, și nici nu-l poate trezi pe un bețiv din amețeală. Astfel de transformări pot fi îndeplinite de fiecare în parte numai prin activitate, prin chibzuință sau prin refuzul de a-și satisface viciul – mai degrabă prin obiceiuri mai bune, decât prin drepturi mai mari."*

## Pe scurt

**Istoria este plină de oameni care au reușit să realizeze fapte uluitoare pur și simplu datorită voinței și perseverenței lor.**

## În aceeași notă

Stephen Covey, *Eficiența în 7 trepte* (p. 138)
Benjamin Franklin, *Autobiografie* (p. 198)

CAPITOLUL 47

# Samuel Smiles

*Self-Help* a fost publicată în acelaşi an cu *Originea speciilor* a lui Darwin şi cu *Despre libertate* a lui John Stuart Mill. În timp ce Darwin a formulat principiile potrivit cărora o mai bună adaptare la mediu ameliorează viaţa, iar Mill a schiţat imaginea unei societăţi bazate pe libertate, Smiles a dat lumii o lucrare care continuă să inspire, prezentând personalităţi care şi-au conturat o viaţă deosebită pe baza purei voinţe. Este posibil ca *Self-Help* să nu aibă profunzimea academică sau filozofică a celorlalte două, dar a fost fundamentală pentru genul motivaţional şi pentru etosul lui legat de ideea de responsabilitate personală.

În multe cămine victoriene, cartea avea un statut neîntrecut decât de Biblie. Deşi astăzi este considerată o etalare clasică a valorilor victoriene (sârguinţă, chibzuinţă, progres şi aşa mai departe), nu trebuie să judecăm cartea după unele formulări desuete şi după moralitatea incontestabilă care nu reprezintă decât aspectul exterior al lucrării. Aceasta face parte dintr-o tradiţie literară mai vastă, în care sunt incluse şi *Autobiografia* lui Benjamin Franklin, şi romanele lui Horatio Alger şi unde fiinţa omenească progresează înfruntându-şi soarta. Prin genul biografic este redeşteptată etica dezvoltării personale. Smiles ştia acest fapt, prin urmare cartea sa este presărată cu descrierea unor personalităţi remarcabile, unele intrate astăzi în uitare. El îi menţionează pe:

- Sir William Herschel (1738-1822) care, în timp ce activa ca oboist într-o orchestră itinerantă, a început să fie interesat de astronomie. Şi-a construit propriul telescop cu reflexie, a descoperit planeta Uranus şi alte corpuri cereşti şi a devenit astronom al curţii regale a Angliei.

- Bernard Palissy (cca 1510-1589), un olar sărac, care a alimentat focul dintr-un cuptor cu propria lui mobilă şi cu stâlpii din gard, pentru a crea faimoasele sale piese din ceramică smălţuită, tenacitatea fiindu-i răsplătită cu poziţia de ceramist al tronului Franţei.
- Granville Sharp (1735-1813), un funcţionar care şi-a consacrat timpul liber iniţierii mişcării antisclavagiste în Anglia, obţinând în cele din urmă modificarea legii astfel încât orice sclav care punea piciorul în Anglia să fie eliberat.

Totuşi, aceste vieţi nu ne sunt prezentate doar pentru a ne trezi uimirea, ci pentru a ne ajuta să căpătăm o reprezentare pe măsură a vastului domeniu de modele posibile pentru propria noastră viaţă. Smiles a ales aceste biografii pentru a ilustra unele calităţi importante, ca tenacitatea, hărnicia şi capacitatea de rezistenţă; ele formează capitolele propriu-zise ale cărţii.

## Munca asiduă şi geniul

Smiles avea convingerea că lucrarea lui va rămâne valabilă peste vremuri, deoarece priveşte natura omenească. Pentru a-i accepta punctul de vedere, ar trebui să luaţi în considerare că perseverenţa şi munca statornică sunt şi în prezent elemente primordiale ale succesului – deci, oare aşa să fie?

Există mitul potrivit căruia artistul este o persoană cu un geniu înnăscut care produce capodopere în momentele de explozie creatoare. Numitorul comun în „vieţile artiştilor" lui Smiles este în schimb sârguinţa lor cu totul singulară şi devotamentul până la moarte pentru propria operă, care aproape egalează talentul lor artistic. Evidenţiind faptul că multe dintre metodele de pionierat ale acestora au fost rezultatele unor perioade îndelungate de încercări şi erori, el desfiinţează convingerea că artiştii cei mai faimoşi manifestă cel mai mare „talent". De fapt, talentul nu se găseşte chiar atât de greu; mai rară este dorinţa de a înfăptui o muncă istovitoare pentru împlinirea

unei viziuni artistice. Michelangelo n-ar fi pictat tavanul Capelei Sixtine dacă n-ar fi avut tăria să muncească luni de zile culcat pe spate pe scândurile schelăriei. Tițian a avut nevoie de şapte ani pentru a picta *Cina cea de taină* pentru împăratul Carol Quintul, cu toate acestea vizitatorii de azi ar putea crede că opera a fost creată într-o „străfulgerare de geniu".

Smiles a reținut atât mottoul pictorului Sir Joshua Reynolds, cât şi pe cel al sculptorului David Wilkie: „Muncă! Muncă! Muncă!" Johann Sebastian Bach reflecta: „Am muncit foarte mult; oricine este la fel de asiduu va avea un succes la fel de mare." Istoria are tendința de a transforma devotamentul neclintit şi munca neobosită în cuvinte mari cum ar fi geniul, când subiectele lor erau de altă părere. Smiles scria:

„Nu este necesar într-atât talentul eminent pentru a asigura succesul în orice întreprindere, cât intenția – nu atât puterea de a înfăptui, cât voința de a munci cu energie şi perseverență. De aceea, tăria voinței poate fi definită ca fiind tocmai forța centrală a caracterului unui om – într-un cuvânt, Omul însuşi."

El ne povesteşte despre George-Louis Buffon (1707-1788), autorul faimoasei *Istorii naturale* în 44 de volume, care a însumat tot ce se cunoştea la acea dată despre istoria naturală şi a prefigurat teoria evoluției. Imensa disciplină personală necesară pentru a definitiva un asemenea proiect l-a condus pe Buffon la ideea că „geniul înseamnă răbdare". Smiles îl citează în continuare pe De Maistre: „A şti să aştepți este marele secret al succesului". Autorul a reținut şi concepția lui Isaac Newton despre ceea ce stă la baza geniului: o gândire îndreptată permanent către soluția unei probleme.

Răbdarea, ordinea minții şi absorbirea în lucrul său sunt elementele cheie pe care Smiles le cita în cazurile tuturor marilor personalități care au asigurat progresul omenirii, calități pe care nu le pot oferi nici fondurile guvernamentale, nici educația. Acestea sunt talentele create.

## Caracterul

În zilele noastre, expresia „formarea caracterului" este utilizată de obicei cu un zâmbet ironic la adresa cuiva care se supune ritualului unui duş rece sau porneşte într-o călătorie de 10 zile prin munții Himalaya. Aşa cum avertiza Smiles încă din anii 1850, educația, avuția sau descendența nobiliară nu au capacitatea de a înlocui caracterul unui om. Astăzi trăim în aşa-numita societate a cunoaşterii, în care cea mai înaltă valoare este considerată desfăşurarea creatoare a datelor şi informațiilor, însă potrivit lui Smiles „caracterul înseamnă putere, în mai mare măsură decât cunoaşterea".

Este posibil ca lucrarea *Self-Help* să fie o carte simplă pentru nişte vremuri mai puțin complicate, dar stăruința cu care este repetată nevoia de a cultiva calitățile personale ce eliberează mintea umană revelează un adevăr nemuritor: caracterul se formează în pofida marilor forțe instinctuale şi a condiționărilor culturale. Smiles redă o afirmație a lui Sir Humphry Davy: „Sunt ceea ce m-am făcut eu însumi: spun acest lucru fără vanitate, într-o deplină sinceritate a inimii". Cuvintele lui Davy vorbeau despre curaj, nu acela al unor fapte senzaționale de bravură, ci al micilor decizii cotidiene de reafirmare a independenței. Acesta este şi principalul ingredient al eficienței despre care scria Stephen Covey.

Dar unde ne va duce oare „caracterul"? În ce fel ne va afecta viața? În secolul al XIX-lea, afacerile nu erau privite, ca în ziua de azi, ca o arenă destinată minților celor mai creative şi mai strălucite, dar Smiles a putut prevedea că lucrurile vor evolua în acest sens. Nu a avut nevoie de multă reflecție pentru a-şi reduce activitatea de afaceri la elementul ei esențial: integritatea cuvântului şi a faptei. Consecința faptului că încrederea este liantul care asigură coeziunea societăților libere este aceea că succesul de durată va fi atras de cei în care oamenii pot avea încredere. Aşa cum spunea Max Weber în argumentațiile sale faimoase, această calitate este atât de rară, încât primii negustori protestanți, care transmiteau o încredere deplină, au adunat averi colosale.

Nimic nu întunecă mintea şi nu distruge caracterul mai rău decât drogurile şi alcoolul, iar Smiles nu a scăpat nicio ocazie pentru a ridica în slăvi calitatea care-i era cea mai dragă – cumpătarea. Vechile filme în care predicatorii blamau „calea care duce la pierzanie" ne trezesc acum zâmbete. Este amuzantă febrila frică de alcool, deoarece ne atinge o anumită sensibilitate. Dar cine este dispus să recunoască consecinţele mai puţin dramatice care se acumulează într-o viaţă de om – lucrurile pe care nu le facem a doua zi din cauza unei nopţi pierdute, băutura „de dragul prietenilor" care nu reuşeşte decât să ofere acceptarea mediocrităţii. Smiles îl citează pe Sir Walter Scott, care spunea: „Dintre toate viciile, băutura este cea mai incompatibilă cu măreţia."

## Comentarii finale

Pe vremea lui Samuel Smiles, Imperiul Britanic se întindea pe un sfert din suprafaţa planetei. Ca în orice imperiu, şi aici a proliferat sărăcia în rândul celor forţaţi să-i asigure măreţia. Aspectele pozitive – cum erau unele reforme sociale, câteva principii politice luminate, vigoarea şi inventivitatea – erau întreţinute de o credinţă mai largă în „progres".

Un efect al cărţii lui Mill numită *Despre libertate* a fost acela de a ne face să privim asemenea valori în termeni relativi. Fiind o epistolă împotriva opresiunii politice, aceasta a bătut pe neştiute o cale către socialism, care ridica idealurile comunităţii la un asemenea nivel, încât indivizii erau protejaţi de necesitatea de a-şi depăşi propriile limite. Totuşi, Smiles ne aminteşte că Mill a spus de fapt: „Valoarea statului, pe termen lung, este valoarea indivizilor care-l compun".

Dacă în secolul XXI idealul progresului marchează o revenire, este mai puțin probabil să se refere la proprietatea guvernelor, cât la încrederea indivizilor. În timp ce principiul libertății politice al lui Mill este condiția de bază a progresului personal, etosul din *Self-Help* este cel care ne poate determina să realizăm ceva cu libertatea noastră. Este interesant faptul că Smiles fusese în tinerețe un reformator politic acerb, dar a renunțat când a înțeles că era mai presant tipul de reformă la nivel personal.

*Self-Help* este o carte cu un pronunțat caracter discriminator, în biografiile prezentate neexistând numele niciunei femei. I s-ar putea găsi o oarecare scuză prin aceea că a fost alcătuită pe baza unor cuvântări ținute în fața muncitorilor, care probabil nu ar fi acceptat la vremea respectivă drept model o femeie. Dacă ar fi conținut şi câteva exemple feminine, s-ar fi putut să fi fost mai bine cunoscută în prezent, dar orice lector care poate trece uşor peste acest lucru sau poate ierta omisiunea lui Smiles va fi recompensat prin lectura cărții. Acest *Titanic* al domeniului motivațional merită să se ridice din nou la suprafață.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

### *Samuel Smiles*

*Smiles s-a născut în 1812 în Haddington, Scoția, fiind primul dintre cei 11 copii ai unui fabricant de hârtie. La 14 ani a părăsit băncile școlii și, după trei ani de muncă, s-a înscris la Universitatea din Edinburgh pentru a studia medicina. După ce a profesat un timp meseria de medic, și-a îndreptat interesul către politică, în 1838 ajungând editor al ziarului radical* Leeds Times, *până în 1842. Influențat de utilitariștii Jeremy Bentham și James Mill (tatăl lui John Stuart), milita pentru o mai mare libertate a comerțului, lărgirea ariei sufragiului și condiții mai bune pentru muncitorii din fabrici.*

*Smiles a fost deziluzionat de reformele politice și a început să se preocupe din ce în ce mai mult de domeniul dezvoltării personale. În același an în care și-a demarat cariera de administrator de căi ferate, a început să susțină o serie de conferințe care urmau să alcătuiască lucrarea* Self-Help. *Tradusă în multe limbi, a fost una dintre puținele cărți englezești care au circulat în Japonia după restaurația Meiji, devenind o biblie a oamenilor de afaceri inspirați de Occident. Industriașul milionar care era lordul Leverhume și scriitorul american, fondator al revistei* Success, *Orison Swett Marden au fost printre cei mulți care declarau că îi datorează acestei cărți realizările lor personale.*

*Printre celelalte lucrări ale lui Smiles se numără o biografie a pionierului căilor ferate George Stephenson (1857), textul de istorie a economiei în trei volume* Lives óf the Engineers (Viețile inginerilor) *(1874), cărțile* Character (Caracterul) *(1871),* Thrift (Cumpătarea) *(1875) și* Duty (Datoria) *(1880), precum și o biografie a ceramistului Josiah Wedgwood (1894). După moartea sa, în 1904, a fost publicată și o autobiografie.*

# Fenomenul uman

*„Omul modern nu mai ştie ce utilizare să dea potenţialităţilor pe care le-a descătuşat... Uneori, avem tentaţia de a forţa această supraabundenţă să revină la materia din care a izvorât, fără a ne opri pentru a reflecta cât de monstruos ar fi un asemenea act împotriva naturii."*

*„Am spus că viaţa, prin însăşi structura ei, după ce a fost ridicată odată la faza ei de gândire, nu poate continua fără a necesita o ascensiune şi mai accentuată. Este suficient acest fapt pentru a fi asiguraţi de două puncte esenţiale către care ar trebui să ne îndreptăm de urgenţă acţiunea. Primul este acela că există pentru noi, în viitor, într-o formă sau alta, măcar colectivă, nu numai supravieţuirea, ci şi supraviaţa. Al doilea este acela că, pentru a imagina, a descoperi şi a ajunge la această formă superioară de existenţă, trebuie doar să gândim şi să înaintăm mereu în direcţia în care liniile trasate de evoluţie capătă coerenţa lor maximă."*

*„Într-o asemenea viziune, omul este perceput nu ca fiind centrul static al lumii – aşa cum a crezut el însuşi multă vreme că ar fi –, ci ca axa şi ramura avansată a evoluţiei, ceea ce reprezintă un aspect mult superior."*

## Pe scurt

**Apreciind şi exprimându-vă unicitatea, îi îngăduiţi practic întregii lumi să evolueze.**

## În aceeaşi notă

Abraham Maslow, *Motivaţie şi personalitate* (p. 276)

# Pierre Teilhard de Chardin

Pierre Teilhard de Chardin a scris ultimele cuvinte ale cărții *Fenomenul uman* în 1938, dar aceasta nu avea să fie publicată înainte de moartea lui, survenită cu 17 ani mai târziu. Faimos paleontolog, Teilhard de Chardin a fost și preot iezuit, dar Biserica a considerat că în scrierile sale filozofice el se îndepărtase de canoanele ortodoxiei; publicarea lor nu a fost îngăduită. Oricine altcineva ar fi părăsit haina preoțească sau cel puțin ar fi fost iritat, dar el nu a făcut nici una, nici alta. Și-a respectat legământul de supunere, cu toate că această atitudine poate fi socotită ciudată pentru o minte atât de liberă ca a lui.

Efectul izolării sale, intelectuale și fizice ( a fost „exilat" în China pentru a-și desfășura activitatea științifică) l-a constituit o fermentare a gândurilor care erau incredibil de radicale și nonconformiste; iar unele dintre ideile lui abia acum încep să fie desluşite. Valoarea vizionarilor poate fi dovedită doar odată cu trecerea timpului, dar acum, la începutul secolului al XXI-lea, există puțini oameni care ne oferă o viziune mai captivantă asupra rasei umane.

*Fenomenul uman* nu este o carte de dezvoltare personală în sensul convențional al termenului și mulți cititori o vor considera prea „creștină", dar a exercitat o influență semnificativă asupra scriitorilor din domeniile potențialului uman și al dezvoltării personale. Deși abstracte, ideile sale despre evoluția mentală și spirituală se bucură de o perioadă de renaștere, deoarece sunt în perfectă concordanță cu întrebările pe care am început să ni le punem despre noi înșine și despre felul în care ne-am putea integra în schema mai largă a lucrurilor.

## Evoluția noastră

Teoria evoluționistă a lui Teilhard de Chardin se referea atât la domeniul psihic, cât și la lumea fizică. El considera că nu era suficient să înțelegem că

am evoluat din maimuțe, ci că aveam sarcina să descoperim *de ce* am parcurs această evoluție. Biologii din ziua de azi au dovezi ample asupra faptului că nu s-au produs modificări ale creierului uman de-a lungul multor mii de ani, dar nu putem trage concluzia că suntem același tip de ființe numai pe baza păstrării aceleiași structuri cerebrale. Autorul credea că, atunci când umanitatea va începe să trăiască într-o stare reflexivă, progresul nostru va fi inevitabil; ne vom bucura „nu numai de supraviețuire, ci și de o supraviață".

Teilhard a fost probabil cel mai adecvat pentru misiunea de aplicare a științei evoluționiste la subiectul mai amplu al destinului uman. Oamenii de știință manifestau de obicei teama de a face speculații, iar dintre cei care îmbrăcaseră haine preoțești nu erau mulți care să aibă pregătirea științifică și inteligența lui ascuțită. Ca paleontolog și antropolog, Teilhard urmărea să descopere originea omului, dar i se părea evident că, pe măsură ce aflam mai multe despre trecut, puteam privi mai departe în viitor.

## Umanitatea ca fenomen

Deși a conceput *Fenomenul uman* ca pe un tratat științific, autorul nu tolera supraspecializarea, prin urmare a adoptat poziția paradoxală potrivit căreia știința nu putea ajunge cu adevărat la maturitate decât în momentul în care nu va mai privi omul doar din punctul de vedere al corpului fizic:

> *„Adevărata fizică este aceea care, într-o bună zi, va reuși să includă omul în totalitatea sa într-o imagine coerentă a lumii."*

Pentru Teilhard, ființa omenească era un fenomen pentru care mai trebuiau găsite încă destule explicații, legate atât de știință, cât și de umanistică, iar căutările, realizările și evenimentele din istoria umanității trebuiau cercetate sub aspectul unui proces unic și amplu. Astăzi suntem atât de obișnuiți cu termenul de „umanitate", încât aproape că a încetat să mai exprime o idee, dar rămâne un concept foarte nou, bazat pe recunoașterea unității, în pofida tuturor războaielor, divizărilor teritoriale și a diferențierilor culturale.

Pentru Teilhard, omenirea nu era centrul lumii, ci „axa și ramura avansată a evoluției". Asta nu înseamnă o ridicare deasupra naturii, ci o recunoaștere a faptului că, prin căutările noastre intelectuale și spirituale, sporim în mod

spectaculos complexitatea şi inteligenţa acesteia. Cu cât devenim mai complecşi şi mai inteligenţi, cu atât universul fizic are mai puţină putere asupra noastră. La fel de firesc cum spaţiul, stelele şi galaxiile se extind mereu spre exterior, universul suferă o „involuţie" de la simplitate spre o stare mereu mai complexă. Psihicul uman se dezvoltă de asemenea potrivit acestei legi. Teilhard folosea termenul „umanizare" sau sintagma împlinirii potenţialului pentru a desemna procesul prin care umanitatea devenea mai umană.

### Personalitate = evoluţie

Deşi s-a preocupat de fizica spaţiului cosmic şi a celui subteran, autorul revenea mereu la personalitatea umană. Într-o adresă din 1947 către UNESCO, discutând posibilitatea unei noi Declaraţii a Drepturilor Omului, el a făcut un apel pentru a fi stipulată nu autonomia individuală, ci „indescriptibila singularitate a fiinţei fiecăruia dintre noi". Semnificaţia modului aceluia pretenţios de expresie este aceea că rasa umană nu va progresa niciodată prin oamenii care caută să se ridice deasupra ei sau prin individualism, ci mai degrabă dând posibilitatea fiecăruia să-şi exprime pe deplin personalitatea.

Pe măsură ce umanitatea avansează din punct de vedere tehnologic, începe să devină mai interesată şi de dimensiunea spirituală (Teilhard numea acest fenomen „interiorizare"). Totuşi, evoluţia nu este impersonală şi nici nu se produce cu viteză constantă, ci în salturi şi datorându-se mereu *cuiva*.

### Noosfera şi punctul Omega

În 1925, Teilhard a inventat cuvântul „noosferă". Aşa cum biosfera este stratul viu din jurul planetei Pământ, noosfera este corespondentul ei la nivel mental, un strat invizibil al gândurilor din jurul Pământului, care reprezintă suma tuturor stărilor mentale şi spirituale ale omenirii, a tuturor culturilor, a iubirii şi cunoaşterii. El a anticipat că fiecare om va avea nevoie până la urmă de resursele întregii planete pentru a se nutri atât material, cât şi psihic. Procesul va funcţiona şi în sens invers, deoarece influenţa fiecărui om va desfide timpul şi spaţiul, pe când altădată impactul său se restrângea la locul fizic în care trăia. Pe măsură ce lumea va deveni din ce în ce mai mică, o vom învălui în gândurile şi relaţiile noastre.

Conceptul de noosferă a căpătat profunzime în societatea rețelelor interconectate. A avut o influență uriașă asupra teoreticienilor din domeniul informațional și al internetului, care recunosc că Teilhard a „văzut" internetul cu 50 de ani înainte de apariția lui. Conceptul l-a precedat și pe acela de „Gaia", al lui James Lovelock, prin care se înțelege planeta ca un organism viu.

Potrivit lui Teilhard de Chardin, deoarece umanitatea a devenit mai preocupată de sine, mai capabilă să-și aprecieze locul în spațiu și timp, evoluția ei se va desfășura în continuare în salturi, nu printr-o ascensiune graduală. În locul ritmului greoi al selecției fizice naturale, va exista o valorificare a ideilor cu o viteză uluitoare, care în cele din urmă ne va elibera cu desăvârșire de predominanța aspectelor fizice. Vom avansa în mod irezistibil către un nou tip de existență, în care ne vom atinge întregul potențial. Teilhard numea acest moment „punctul Omega".

## Comentarii finale

*Fenomenul uman* nu este o carte ușor de citit. Unele formulări pot fi impenetrabile, dar să ne amintim că Teilhard nu a avut niciodată un public adecvat care să-i asculte ideile și să-i exprime părerile. (Cei care preferă eseurile mai scurte pot alege să citească *L'Avenir de l'homme – Viitorul omului* sau *Le Milieu divin*[1]) Totuși, aceasta este cartea sa cea mai importantă și mai cunoscută, a cărei influență pare să ia amploare.

Ideea lui Teilhard de „supraviață" poate părea ca un castel în văzduh, dar el era de părere că un adevăr, deși văzut de un singur om, rămâne totuși un adevăr și până la urmă va fi acceptat de toți. Deși cartea lui a fost un bestseller după decesul său, realitățile cumplite ale vieții din secolul XX au subminat ideea că ne îndreptăm către un minunat punct Omega al destinului nostru. Cu toate acestea, progresul spiritual și intelectual pot coexista cu răul, iar Teilhard concepea lucrurile de felul totalitarismului ca o parte naturală a evoluției sociale, ce urma să fie eliminată de forme mai bune de organizare și de existență comunitară.

---

1 *Mediul divin*, Pierre Teilhard de Chardin, editura Herald, București, 2007. (n.trad.)

*Fenomenul uman* este o carte pentru dezvoltarea personală de cea mai înaltă factură. Autorul ne-a oferit o serie de idei care ne pot înălța dincolo de spațiul și timpul actualei vieți personale. Printr-o gândire cutezătoare pentru întreaga rasă umană, ne putem îndeplini propria misiune personală cu mai mare forță și claritate. Oamenii se uită de multe ori la stele și spun: „În felul ăsta își dai seama cât ești de neînsemnat". Aceste sentiment n-ar fi fost împărtășit de Teilhard de Chardin. În filozofia lui, fiecare om are de jucat un rol vital în evoluția lumii. Conștienți fiind de modestia autorului, înțelegem că această concepție nu avea nicio legătură cu exacerbarea ego-ului, ci pur și simplu solicită exprimarea în cel mai înalt grad a personalității și capacităților fiecăruia dintre noi.

### *Pierre Teilhard de Chardin*

*Născut în 1881 în regiunea Auvergne a Franței, Teilhard a fost al patrulea dintre cei unsprezece copii ai familiei sale. A studiat la un colegiu iezuit și la vârsta de 18 ani a intrat în ordinul iezuit pentru o durată de șase ani. La 24 de ani a fost trimis să predea fizica și chimia la un colegiu din Cairo, unde a rămas trei ani, după care a studiat teologia în Sussex, Anglia, alți patru ani. În acest timp Teilhard a devenit un geolog și un paleontolog reputat, iar în cele din urmă a fost hirotonisit preot, în 1912. Întoarcerea sa la Paris, pentru a-și continua studiile de geologie la Muzeul de Istorie Naturală, a fost zădărnicită de izbucnirea Primului Război Mondial, în timpul căruia a fost brancardier, fiind recompensat cu o medalie militară și cu Legiunea de onoare.*

*După ce și-a luat doctoratul la Sorbona, a plecat în China în 1923 pentru un an, trimis de Muzeul de Istorie Naturală. După 1926 și-a petrecut aici 20 de ani de viață, fiind practic exilat de biserică pentru învățăturile sale despre păcatul originar și evoluție. Și-a adus contribuții semnificative la tezaurul de cunoștințe paleontologice și geologice, făcând parte din grupul care a descoperit craniul „omului de Pekin".*

*După război i s-a îngăduit să revină în Paris, unde a desfășurat o viață eminamente intelectuală, până când un atac de cord în 1947 i-a impus convalescența la țară. Scrierile sale i-au rămas unui prieten, pentru a fi publicate după moartea lui.*

1854

# Walden

*„Am mers în pădure pentru că am vrut să trăiesc cum consideram de cuviință, să am de a face numai cu faptele esențiale ale vieții şi să văd dacă îmi pot însuşi ceea ce are să mă învețe, iar nu să descopăr, când va fi să mor, că nu am trăit."*

*„Este ceva să poți picta un anumit tablou sau să sculptezi o statuie şi în felul acesta să faci câteva obiecte frumoase; dar mult mai minunat este să sculptezi şi să pictezi însăşi atmosfera şi mediul prin care priveşti, ceea ce este realizabil din punct de vedere moral. A influența calitatea zilei este cea mai înaltă dintre arte."*

*„Dacă ai clădit castele în văzduh, munca ta nu trebuie să se piardă; acela este locul unde trebuie să fie. Acum pune şi fundația dedesubt."*

*„Când suntem tacticoşi şi înțelepți, observăm că numai lucrurile mărețe şi merituoase au o existență permanentă şi absolută, iar măruntele temeri şi plăceri nu sunt decât umbra realității. Această perspectivă este întotdeauna însuflețitoare şi sublimă."*

## Pe scurt

**Asigurați-vă în viață că v-ați rezervat un interval de timp doar pentru a gândi.**

## În aceeaşi notă

Ralph Waldo Emerson, *Încrederea în sine* (p. 176)
Thomas Moore, *Îngrijirea sufletului* (p. 292)

# Henry David Thoreau

Deşi cartea relatează o experienţă reală – doi ani petrecuţi în pădure într-o căsuţă din buşteni – , *Walden* este citită de obicei astăzi ca un jurnal al libertăţii personale şi al cunoaşterii de sine. Lucrarea este un adevărat tezaur în ambele privinţe. Thoreau s-a retras în pădure pe 4 iulie 1845. Nu a mers departe, doar la vreo trei kilometri de centrul localităţii Concord, din Massachusetts, în care trăise aproape toată viaţa. Totuşi, putea beneficia de singurătatea necesară pentru a reduce viaţa la esenţă, depărtându-se de minciunile şi bârfa din societate. După ce şi-a construit o căsuţă de 3 pe 5 metri, a avut destul de mult timp liber. A cultivat nişte fasole pentru a o vinde la piaţă, dar aceasta era o ocupaţie plăcută, pe care a continuat s-o practice cât a fost necesar pentru a acoperi unele costuri foarte modeste. A urmat apoi o viaţă idilică, cu plimbări, lecturi, scris, privitul păsărilor şi trăit, pur şi simplu.

### Viaţa şi atitudinea din *Walden*

Acest concept le este atât de străin celor mai mulţi oameni, atunci ca şi acum, încât pare ori o pierdere de vreme, ori o atitudine subversivă. Totuşi, Thoreau s-a simţit mai bogat decât toţi cunoscuţii lui, având tot ce-i trebuia din punct de vedere material şi timpul necesar pentru a se bucura de toate. Omul obişnuit trebuie să muncească mereu pentru a-şi permite toate lucrurile pe care le posedă, neglijând între timp frumuseţea naturii şi delicata modelare a sufletului, pe care o aduce solitudinea.

Thoreau a trăit în vremurile în care sclavia nu fusese abolită. Odată, a petrecut o noapte în închisoare pentru că nu achitase taxele guvernului

care o menținea. Dar el nu protesta doar împotriva sclaviei negrilor, ci a tuturor oamenilor. Așa cum observa Michael Meyer în *Walden and Civil Disobedience (Walden și nesupunerea civilă)*, *Walden* poate fi considerat un roman narativ eliberator, cronica unei evadări din înșelăciune. Pentru Thoreau, metaforicul sud îndepărtat era la trei kilometri distanță. Concord, deși acolo trăiau câțiva prieteni și familia, era un fel de închisoare pentru locuitorii lui inconștienți, înrobiți de materialism și conformism. Thoreau face o afirmație devenită faimoasă: „Majoritatea oamenilor trăiesc o viață de disperare mută."

Vremea petrecută lângă iazul Walden a fost un exercițiu conștient pentru recuperarea totalei libertăți a gândirii de la naștere, dar despre care bănuia că fusese denaturată de convenționalism și prejudecățile educației de care avusese parte. S-a retras pentru a înceta să mai fie o reflectare a societății și a înțelege ce însemna să fii un om liber. Vorbind despre marii exploratori ai zilei, el cugeta la John Franklin, englezul care se pierduse într-o expediție, și la Grinnell, americanul care plecase după el să-l caute:

> *„Este Franklin singurul bărbat pierdut, pe care soția lui să-și dorească atât de mult să-l găsească? Știe Grinnell unde se află el însuși? Fiți mai degrabă Mungo Park, Lewis și Clark sau Frobisher, sau fiți propriile cursuri de râu și oceane; explorați propriile latitudini înalte."*[1]

## Impactul cărții

Thoreau reprezintă acum, alături de prietenul lui Ralph Waldo Emerson, un stâlp a ceea ce se poate numi etica individualismului american. Ironia acestei situații este faptul că amândoi au blamat mare parte din ceea ce Statele Unite și alte țări occidentale au devenit între timp: terenuri de joacă ale unor consumatori bogați, adumbrite de o lipsă a sensului existenței perso-

---

1 John Franklin – explorator englez (1786-1847) care a murit căutând Pasajul de Nord-Vest al continentului american; Henry Grinnell (1799-1874) a condus expediția americană de căutare a lui Franklin; Mungo Park (1771-1806) a fost explorator scoțian al continentului african; Merriwether Lewis (1774-1809) și William Clark (1770-1838) au fost trimiși de Thomas Jefferson în 1803 să exploreze vestul american; Martin Frobisher (1535-1594) a fost un explorator englez care a căutat Pasajul de Nord-Vest. (n.trad.)

nale. Totuşi, *Walden* şi scrierile lui Emerson, care l-au influenţat atât de mult pe Thoreau, sunt la fel de atrăgătoare ca şi altădată pentru cei care caută ceva mai mult decât atât. Multe cugetări şi idei ale cărţii au intrat în conştiinţa publică, lucrarea fiind una dintre sursele cheie de inspiraţie pentru generaţia modernă de scriitori din domeniul dezvoltării personale. De exemplu, printre descrierile naturii şi oamenilor putem găsi:

*„Dacă cineva înaintează cu încredere în direcţia propriilor visuri şi se străduieşte să trăiască viaţa pe care şi-a imaginat-o, se va întâlni cu un succes care nu poate fi aşteptat într-o existenţă obişnuită."*

Şi:

*„Nu am cunoştinţă de niciun fapt mai încurajator decât abilitatea incontestabilă a omului de a-şi înnobila viaţa printr-o străduinţă conştientă."*

Şi următorul pasaj, care ar fi putut fi scris de Norman Vincent Peale sau de Deepak Chopra:

*„Universul răspunde mereu supus la concepţiile noastre: fie că mergem repede sau încet, calea este deja întinsă înaintea noastră. Atunci haideţi să ne petrecem viaţa făcând planuri."*

*Walden* a fost o carte avangardistă şi în ceea ce priveşte sensibilitatea faţă de mediul înconjurător. Naraţiunea urmăreşte în mare succesiunea anotimpurilor. Thoreau se bucura de iarnă (şi-a construit singur un cuptor cu horn), dar aştepta mai ales reînnoirea naturii primăvara, odată cu forţa şi graţia care o însoţesc. Natura în sine merita protejată, dar puţine lucruri erau mai instructive pentru examinarea vieţii decât copacii, apa şi creaturile pădurii. Într-o mărturisire devenită clasică, el remarca: „S-a găsit în sfârşit şi pentru mine perechea potrivită: m-am îndrăgostit de un stejar pitic."

În câteva dintre pasajele mai poetice ale cărţii, Thoreau îşi exprima un sentiment de unitate cu mediul din jurul său:

*„Este o seară minunată, în care tot corpul este adunat într-o singură simţire şi încântarea pătrunde prin fiecare por. Merg în Natură şi mă întorc cu o stranie libertate, ca şi cum aş face parte din ea însăşi."*

Totuşi, autorul nu lăsa multă vreme admiraţia pentru natură nelegată de ceea ce vedea în fiinţa omenească:

*„Aş fi bucuros dacă toate pajiştile din lume ar fi lăsate în starea lor sălbatică, dacă aceasta ar fi consecinţa unui început de îndreptare a omului."*

## Progresul şi prosperitatea

Lângă celălalt capăt al iazului Walden era o cale ferată, iar trenurile care treceau într-o parte şi-n alta îl amuzau şi-l fascinau pe Thoreau. Progresul tehnologic reflecta gloria naţiunii – sau nu era aşa?

*„Oamenii cred că este esenţial ca naţiunea să facă comerţ şi exportă gheaţă, vorbesc prin telegraf şi călătoresc cu treizeci de mile pe oră... dar mai neclar ne este dacă ar trebui să trăim ca babuinii sau ca oamenii."*

Această împunsătură la adresa obsesiei pentru inovaţie şi noutate vizează de asemenea civilizaţia actuală.

Nu este deloc surprinzător faptul că Thoreau respingea stilul lui Benjamin Franklin de muncă eroică şi înverşunată. Statutul social nu avea vreo importanţă, iar prosperitatea era în vederile lui mai puţin ceva ce trebuia obţinut, cât mai degrabă ceva ce trebuia recunoscut în generozitatea naturii. Thoreau nu a „întreprins" prea multe lucruri la douăzeci şi ceva de ani. Munca era necesară doar pentru a-şi permite să citească, să scrie şi să se bucure de natură.

Desigur, nu înseamnă că ar trebui să locuim şi noi într-o colibă, cultivând fasole. Pădurea lui Thoreau este simbolică pentru abundenţa naturii în general, care ne asigură tot ce avem nevoie când luăm hotărârea să acţionăm cu sinceritate faţă de noi înşine. Rămânând în „satul" minţii noastre, temându-ne de ce va spune despre noi următoarea persoană întâlnită, nu vedem decât dovada lipsurilor, a meschinăriei şi a orizontului îngust. Un pasaj des citat relativ la păstrarea unicităţii este următorul:

*„Dacă un om nu ţine pasul cu tovarăşii lui, poate că este din cauză că aude un alt toboşar. Lăsaţi-l să păşească pe muzica pe care o percepe, oricât ar fi de ritmată sau de îndepărtată."*

## Comentarii finale

Spirit liber, bun cunoscător al clasicilor, religiilor orientale, folclorului băştinaşilor americani şi al naturii înseşi, autorul lui *Walden* dă glas meditaţiilor sale într-un decor liniştit şi de o mare frumuseţe fizică. Ar putea exista oare o vacanţă mai frumoasă pentru mintea cititorului? Cartea vă invită să fiţi tovarăşii lui Thoreau, bucurându-vă odată cu el de evocarea pădurii şi a iazului Walden şi delectându-vă cu comentariile făcute asupra oamenilor şi a societăţii.

Către sfârşit se găseşte o povestioară despre un gândăcel care a ieşit dintr-o masă veche, trezit la viaţă după 60 de ani de amorţire, graţie căldurii unui vas aşezat deasupra. Istorisirea rezumă filozofia lui Thoreau, care simţea că toţi oamenii au potenţialul de a ieşi din „mormântul" bine pregătit de societate, la fel ca gândăcelul, pentru a se bucura de vara vieţii.

### *Henry David Thoreau*

*Thoreau s-a născut în 1817, în Concord, Massachusetts. După ce şi-a terminat studiile la Harvard în 1837, a ocupat un post de profesor într-o şcoală, dar, protestând faţă de pedepsele corporale folosite pentru elevi, a preferat să meargă să lucreze în fabrica de creioane a tatălui său. A început să acorde o atenţie mai serioasă naturii în 1839, când a făcut o excursie pe râurile Concord şi Merrimack, relatată într-o carte scrisă după zece ani. A petrecut doi ani (1841-1843) în gospodăria lui Emerson, fiind foarte îndrăgit de copiii acestuia.*

*Iazul Walden se afla pe proprietatea lui Emerson. În anii ce au urmat experimentului său, Thoreau a lucrat ca supraveghetor al terenurilor, văruitor şi grădinar, în acelaşi timp ţinând conferinţe şi scriind pentru reviste, între care şi* Dial, *de orientare transcendentalistă. În 1849 a scris eseul „Nesupunerea civilă", provocat de opoziţia faţă de războiul mexican, care îi va influenţa pe Martin Luther King şi Gandhi. Eseul „Sclavia în Massachusetts" a fost publicat în 1854, în acelaşi an cu* Walden. *După moartea sa din 1862 au mai apărut* Cape Cod *(1865) şi* A Yankee in Canada *(1866). Eseul lui Emerson intitulat „Thoreau" este o apreciere la adresa fenomenalelor cunoştinţe despre natură şi abilităţilor practice ale prietenului său.*

# O întoarcere la iubire

*„O oarecare doză de disperare este necesară înainte de a fi pregătiți să-l primim pe Dumnezeu. Când a fost vorba despre supunerea spirituală, nu am devenit cu adevărat serioasă până când nu am ajuns cu desăvârşire la pământ. Problema era atât de gravă, încât toți cavalerii regelui pe caii lor nu i-ar fi putut reda lui Marianne vechea sa formă. Femeia isterică din mine era furioasă până la nebunie, iar copilul inocent fusese pus la zid. Simțeam că mă destram."*

*„Iubirea luată în serios este o atitudine radicală, o distanțare majoră față de orientarea psihologică după care se conduce lumea. Reprezintă o amenințare nu pentru că ar fi măruntă, ci tocmai pentru că este atât de uriaşă."*

*„Relațiile sunt angajamente. Ele fac parte dintr-un plan vast pentru iluminarea noastră, un proiect al Sfântului Duh prin care sufletul fiecărui om este îndrumat către o cunoaştere mai largă şi către o iubire mai cuprinzătoare."*

## Pe scurt

**Miracolele încep să se producă atunci când ne hotărâm să nu ne bazăm decât pe Dumnezeu şi să ne iubim pe noi înşine.**

### În aceeaşi notă

Wayne Dyer, *Adevărata magie* (p. 168)
M. Scott Peck, *Drumul către tine însuți* (p. 324)
Florence Scovel Shinn, *Jocul vieții şi cum să-l joci* (p. 348)

## Capitolul 50

# Marianne Williamson

Marianne Williamson, un produs autodistructiv al aşa-numitei „me generation"[1], avea puţin peste douăzeci de ani când a făcut o descoperire ce urma să-i schimbe viaţa. În 1965, profesoara de psihologie medicală Helen Schucman de la Universitatea Columbia a început să transcrie pe hârtie ceea ce-i dicta o „voce interioară". A rezultat un amplu *Curs de miracole*, o filozofie psiho-spirituală pentru studiul individual, bazată pe iubire şi iertare, care a condus la formarea unor grupuri de discuţie în toată lumea. Williamson a adoptat fără rezerve învăţăturile cursului, susţinând pe marginea lui discuţii şi conferinţe, care au condus în cele din urmă la publicarea cărţii *O întoarcere la iubire*.

Cartea merită citită ca un rezumat foarte bine conceput al *Cursului*, însă ceea ce atrage cititorii este însufleţita dezvăluire a trezirii spirituale şi sufleteşti a autoarei. Iniţial, aprecierea cărţii de către Oprah Winfrey a contribuit la propulsarea ei în topul listei de bestselleruri al revistei *New York Times*, unde a rămas timp de şase luni. O ediţie recent revizuită înregistrează vânzări de peste un milion de exemplare.

### Dulcea supunere

În primul capitol al cărţii, Williamson povesteşte despre căderea nervoasă care a condus-o către reorientarea totală a vieţii. Se considerase întotdeauna o luptătoare – pentru diferite cauze sau împotriva nedreptăţii – şi chiar eliberarea de propriii demoni era văzută ca o „descătuşare" viguroasă. Totuşi, în timp ce surmenajul nervos a progresat şi apoi treptat s-a disipat, ea a desco-

1 „Me generation" sau „baby boomers" – persoanele născute în SUA între anii 1946 şi 1964. (n.trad.)

perit că libertatea era mai degrabă o contopire cu adevărata sa natură şi personalitate. Această parte a istorisirii sale este captivantă, ținând seama de scepticismul care o caracteriza şi de voința de a nu renunța. Ca orice persoană normală, era precaută în privința cedării oricărei forme de putere personală. Această luptă între ego şi sinele real, mai pur, este cea care conferă atracție cărții. Numai coborând atât de jos cum a făcut-o, a ajuns în situația de a-şi dori să încerce orice, în acest caz o supunere spirituală.

Ego-ul iubeşte înălțimile, spune Williamson, însă fabrică în acelaşi timp şi adevărate dezastre, iar noi suntem învățați să ne aşteptăm ca întâmplările şi circumstanțele să ne poată afecta sănătatea şi bunăstarea. Omul iluminat ştie că starea sa interioară determină felul în care percepe lucrurile exterioare. Şi el trece prin tot felul de întâmplări, dar nu se lasă ataşat de gravitatea lor sau de frică. Autoarea susține că, dacă avem sentimentul de siguranță interioară, emoțiile puternice sunt în continuare abundente, dar de un alt tip – ne înfiorăm percepând clar lumea din jur, fără bagajul emoțional normal. Există şi atunci drame şi crize, însă toate contribuie la creşterea personală. Lăsăm în urmă „dramele ieftine" ale vieții lipsite de spiritualitate.

### Relațiile

O parte importantă a cărții este dedicată relațiilor. S-ar putea să vreți să reveniți la această secțiune în mod repetat, fie şi numai pentru a vă reaminti de persoana care ați fi putut fi. Autoarea atinge sensibilitatea oricărui cititor, mai ales prin distincțiile operate între relațiile „speciale" sau ale ego-ului şi cele „sfinte". Ego-ul este caracterizat drept „marele căutător de greşeli". Dar atitudinea critică nu face decât să crească nesiguranța celeilalte persoane, diminuând şansele ca ea să se schimbe. Atenția acordată greşelilor ne întunecă percepția asupra trăsăturilor minunate ale persoanei respective. Iubirea necondiționată este probabil greu de cultivat, însă ne oferă recompense bogate, fiind singura cale prin care ne putem găsi pacea interioară.

Potrivit *Cursului de miracole*, relațiile sunt angajamente, fiecare dintre ele oferindu-ne ocazia optimă de a ne dezvolta. Asta înseamnă că ideea romantică pe care o avem despre un suflet-pereche este incorectă, deoarece el ar putea fi în realitate tocmai persoana care ne supune la tot felul de încercări

şi ne determină să creştem şi să învăţăm cum să fim răbdători şi umili şi cum să iubim mai mult. Oamenii care ne supără pot fi deseori cei mai importanţi profesori ai noştri. Pe de altă parte, ego-ul ne va îndrepta către cei care ne creează cele mai puţine probleme şi ne oferă plăcerile cele mai mari, seducându-ne şi îndepărtându-ne de posibilitatea de a stabili relaţii mai profunde.

Williamson povesteşte cu bucurie despre propriile ei relaţii şi cititorul participă uşor la istorisirile despre suferinţa amoroasă şi angoasa trăită, despre nevoia de a avea pe cineva care să îndrepte lucrurile. Dăm pagină după pagină pentru că ni se pare că vorbeşte despre propria noastră viaţă, punându-şi aceleaşi întrebări pe care ni le punem şi noi. Dar răspunsurile nu sunt, de multe ori, cele aşteptate.

## Munca şi înfăptuirile

*O întoarcere la iubire* expune idei la fel de interesante şi în privinţa muncii. Vorbim mereu de cariera noastră, de slujbă, de salariu. Prin eforturile personale, ne croim o viaţă profesională potrivit domeniilor noastre de interes sau necesităţii de câştig. Cartea susţine că aceasta nu este calea către adevăratul succes. Dacă îi oferim lui Dumnezeu viaţa noastră activă, El ne va dezvălui exact ce se potriveşte cel mai bine talentelor şi temperamentului nostru şi ne va arăta modalitatea cea mai bună prin care ne putem aduce contribuţia în lume. Ceea ce creăm potrivit voinţei noastre poate fi un lucru bun, dar geniul îşi face simţită prezenţa atunci când devenim instrumente ale expresiei divine. Nu eşecul ne trezeşte frica cea mai mare, ci strălucirea care ar putea răzbate din propria noastră fiinţă dacă i-am îngădui s-o facă. Adoptând această mentalitate, nu mai putem fi sclavii banilor.

Fixarea unor obiective este bună, dar reprezintă primul exemplu al încercării egoului de a modela lumea potrivit bunului său plac. Datorită faptului că mintea noastră este atât de puternică, de obicei ne putem îndeplini obiectivele propuse, dar nu avem cum să ştim dacă realizarea respectivă ne va aduce fericirea. Prin activitatea consacrată lui Dumnezeu, atingerea scopurilor ne trezeşte o stare de extaz şi suntem fericiţi pur şi simplu parcurgând procesul menţionat. *Cursul* spune: „Răspândind iubire, ne înălţăm într-un mod firesc". Acest lucru nu va fi predat în cadrul niciunui program de MBA, dar fiţi atât de curajoşi încât

să-l încercați pentru dumneavoastră înșivă. Williamson afirmă că nu putem greși, pentru că a te încrede în Dumnezeu este ca și cum te-ai încrede în gravitație.

### Miracole

Dezvoltarea personală este legată de obicei de felul în care putem găsi modalități mai bune de a gândi și acționa și pare să implice o parte considerabilă de responsabilitate. Dar dacă ne dedicăm acțiunile în beneficiul universului sau al lui Dumnezeu, dintr-odată nu ne mai este atât de greu. Williamson spune că era învățată să includă miracolele în categoria aiurelilor pseudo-mistico-religioase. Mai târziu, a înțeles că de fapt este cât se poate de rațional să le solicităm.

Miracolul nu înseamnă neapărat prefacerea apei în vin. Este pur și simplu orice manifestare care până atunci era considerată imposibilă. Când ne decidem la o deschidere mai largă a orizontului mental și ne angajăm pentru schimbarea de sine, tot ce părea că ne depășește ne poate fi oferit pentru transformare. Dacă nu este o dorință a ego-ului, ci o parte autentică a acestei atitudini transformatoare a minții, miracolul se va produce. Dacă altădată ne consideram partenerul vinovat de tot felul de lucruri, astăzi îi percepem inocența și îl tratăm în consecință. Dacă ne formaserăm o dependență alimentată de frică sau de o impresie de sine negativă, astăzi groapa aceea este astupată.

Titlul *Curs de miracole* este captivant fiind contradictoriu, prin îmbinarea dintre un termen banal (un curs) și altul divin. El nu ne promite obișnuita relație dintre om și divinitate, ci un parteneriat. Amintiți-vă că Iisus, atunci când și-a înfăptuit miracolele, le-a spus celor adunați în jurul lui că ar fi putut face și ei același lucru – chiar mai bine decât el. Biserica poate defini un miracol ca pe o manifestare fizică ce nu poate fi explicată în mod firesc, dar această definiție nu ne dă posibilitatea nouă, celorlalți, să știm că miracolele se pot produce și prin noi. Este trist, remarcă Williamson, că suntem atât de dispuși să renunțăm la puterea noastră.

### Comentarii finale

Perspectiva creștină din *O întoarcere la iubire* iese în evidență în rândul scrierilor din domeniul dezvoltării personale, influențate puternic de filozofia

orientală, dar cartea poate fi inclusă cel mai bine în categoria lucrărilor spirituale care se întâmplă să folosească terminologia creştină din *Cursul de miracole*. Williamson acceptă cu uşurinţă faptul că toate ideile despre Dumnezeu sunt expresii ale unei realităţi unice (ea însăşi s-a format într-un mediu evreiesc) şi că oamenii nu trebuie neapărat să considere că au o relaţie personală cu „Dumnezeu" pentru a fi studenţi avansaţi ai *Cursului*.

Deşi la prima privire *O întoarcere la iubire* poate părea o indulgentă căutare de sine a unei persoane din generaţia „baby boomers", în cea mai mare parte constituie un frumos rezumat al *Cursului*, de la care preia autoritatea şi valabilitatea perenă. Este o lucrare clasică de dezvoltare personală cu o mare valoare practică.

### *Marianne Williamson*

*Marianne Williamson a crescut în Houston, Texas, fiind fiica unor avocaţi cu vederi de stânga. La 13 ani, tatăl ei a luat-o cu el în Vietnam pentru a vedea „complexul militaro-industrial" în acţiune. A urmat doi ani la Colegiul Pomona din California, specializându-se în filozofie şi teatru, după care a dus o viaţă inactivă timp de câţiva ani. În 1983 a început să susţină conferinţe pe marginea* Cursului de miracole, *care a devenit din ce în ce mai popular. Între 1987 şi 1989 a fondat centre de îngrijire în Los Angeles şi Manhattan, organizaţii non-profit de consiliere şi sprijin pentru persoanele cu boli grave, inclusiv SIDA.*

O întoarcere la iubire *a fost prima ei carte.* A Woman's Worth (Valoarea unei femei) *(1994) a fost de asemenea un bestseller, urmat de* Illuminata, *o carte de rugăciuni şi meditaţii.* Enchanted Love (Iubire magică[2]) *este o explorare a „relaţiilor sfinte", împletind creştinismul, studiile mitologice şi feminismul.* Healing of America (Vindecarea Americii) *este un proiect de întinerire politică a Americii printr-o atitudine cetăţenească mai spiritualizată. În acest scop Williamson a fondat, împreună cu autorul* Conversaţiilor cu Dumnezeu, *Neale Donald Walsch, Global Renaissance Alliance (vezi www.renaissance-alliance.org).*

---

[2] *Iubire magică*, Marianne Williamson, editura For You, Braşov, 2003. (n.trad.)

# Alte 50 de cărți fundamentale

1. **Alfred Adler, *What Life Could Mean to You (Ce ar putea însemna viața pentru tine*; în original *Wozu leben wir?* – 1931)**
   Adler a pus bazele unei întregi ramuri a psihologiei (individuale), dar prin intermediul acestei cărți și-a prezentat ideile în fața un public larg. Subiectele abordate includ adolescența, sentimentele de superioritate și inferioritate, importanța cooperării, munca, prietenia, iubirea și căsătoria.
2. **Horatio Alger, *Ragged Dick (Zdrențărosul Dick* – 1867)**
   Probabil este cea mai faimoasă dintre povestirile lui Alger despre băieții săraci care reușesc în viață, una dintre cele care au făcut ca visele a milioane de americani să devină realitate. Plasate în mediul urban din America secolului al XIX-lea, cărțile respective transmit un mesaj entuziast al străduinței însoțite de moralitate pentru obținerea succesului, dar au rămas și în prezent o lectură foarte plăcută.
3. **Muhammad Al-Ghazali, *Alchimia fericirii* (secolul al XI-lea)**
   Al-Ghazali a fost un filozof renumit în Persia medievală, care a devenit un mistic sufit. *Alchimia fericirii* este o expresie superbă a eticii dezvoltării personale în Islam și o formă prescurtată a capodoperei sale *Reînsuflețirea științelor religioase*, care i-a delectat pe cititori secole la rând. Premisa de bază a lucrării este aceea că autocunoașterea provine de la cunoașterea lui Dumnezeu.
4. **Roberto Assagioli, *Psychosynthesis (Psihosinteza*; în italiană *Psicosintesi* – 1965)**
   Assagioli, un psiholog umanist italian, considera că orientarea predilectă a lui Freud asupra libidoului, complexelor și instinctelor era incompletă. În *Psihosinteza* el încearcă să integreze în psihologie sufletul omenesc și imaginația. Lectura este oarecum greoaie, dar cu putere de influență.
5. **Eric Berne, *Games People Play (Jocuri pentru adulți*[1] – 1964)**
   Cartea a fost concepută pentru o audiență academică, dar a devenit un bestseller. Având o influență majoră asupra lucrării lui Thomas Harris *I'M OK – You're OK*, este prezentată ideea potrivit căreia toți oamenii au „scenarii de viață" care le determină acțiunile. Vestea bună este că le putem schimba.

---

[1] *Jocuri pentru adulți*, Eric Berne, editura Amaltea, București, 2002. (n.trad.)

6. **Frank Bettger, *How I Raised Myself from Failure to Success in Selling (Cum am devenit expert în vânzări*[2] – 1950)**
Bettger a fost agent de vânzări în America anilor 1920 şi 1930 şi prieten cu Dale Carnegie. Cartea lui a rămas populară pentru că toată lumea are nevoie de abilităţi comerciale – şi pentru că dezvoltă un subiect bun.
7. **John Bradshaw, *Homecoming. Reclaiming and Championing Your Inner Child (Revenirea acasă. Regăseşte şi apără copilul din tine* – 1992)**
Conceptul „copilului din sine" a fost ridiculizat ca exprimând slăbiciunea într-o civilizaţie a victimizării. Bestsellerul lui Bradshaw este cu toate acestea o lucrare serioasă, care arată de ce cunoaşterea şi acceptarea trecutului sunt cruciale pentru responsabilizarea adulţilor.
8. **Nathaniel Branden, *The Power of Self-Esteem (Puterea stimei de sine* – 1969)**
Discipol şi iubit al lui Ayn Rand, Branden a contribuit prin această carte la naşterea mişcării Self-Esteem.
9. **Claude M. Bristol, *The Magic of Believing (Magia credinţei* – 1948)**
Referinţele sale bibliografice sunt învechite, cartea conţine multe repetiţii, iar ideile despre vizualizare şi afirmaţii nu mai sunt o noutate în ziua de azi, dar multe întâmplări din ultimii 50 de ani au fost o mărturie a puterii transformatoare a acestei cărţi.
10. **Leo Buscaglia, *Love (Iubirea* – 1972)**
Buscaglia este un personaj popular în domeniul dezvoltării personale. Aceasta este una dintre primele sale lucrări despre un subiect pe care îl privim cu uşurinţă şi probabil este şi cartea sa cea mai apreciată.
11. **Jack Canfield şi Mark Victor Hansen, *Chicken Soup for the Soul (Supă de pui pentru suflet*[3] – 1993)**
Nu este o filozofie de dezvoltare personală, ci o culegere de poveşti care inspiră şi încălzesc sufletul. A fost foarte bine primită şi vânzările au fost spectaculoase, formula repetându-se la nesfârşit în cărţile din seria *Supă de pui* – pentru copii, adolescenţi, mame, creştini etc.
12. **Chin-ning Chu, *Thick Face, Black Heart (Obraz gros, inimă neagră* – 1994)**
Promovând o filozofie a războinicului cu accente orientale, cartea a fost un succes în rândul cititorilor interesaţi atât de cărţi de business, cât şi de domeniul dezvoltării personale, care consideră obişnuitele cărţi de self-help „slăbuţe".

---

2 *Cum am devenit expert în vânzări*, Frank Bettger, editura Curtea Veche, Bucureşti, ediţia a II-a, 2008. (n.trad.)

3 *Supă de pui pentru suflet*, Jack Canfield şi Mark Victor Hansen, editura Amaltea, Bucureşti. (n.trad.)

13. **Confucius, *Analecte*[4] – secolul al VI-lea î.H.)**
Această culegere de peste 2500 de aforisme, anecdote şi dialoguri îi aparţine unuia dintre cei mai influenţi înţelepţi ai lumii. Publicate după moartea autorului, *Analectele* au constituit un ghid pentru lumea chineză timp de două mii de ani şi continuă să aibă un impact deosebit asupra cititorilor.

14. **Russell H. Conwell, *Acres of Diamonds (Hectare de diamante*, în Clasici ai literaturii motivaţionale[5] – 1921)**
Iniţial o lectură inspiratoare, cartea a fost atât de căutată, încât din profituri a fost fondată o universitate. Istorisirile şi anecdotele ilustrează ideea că oamenii îşi caută norocul în alte părţi, în timp ce „hectarele de diamante" pot fi găsite în propria lor grădină (şi literalmente, şi metaforic).

15. **Emile Coué, *Self-Mastery through Conscious Autosuggestion (Autosugestia. Sănătatea prin autosugestie conştientă* – 1922)**
Cartea conţine faimoasa formulă de autosugestie „zi de zi mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere", cu care a început seria afirmaţiilor pentru obţinerea succesului personal. Deşi o lucrare de mare influenţă, cartea este mai puţin citită în prezent.

16. **Edward De Bono, *The Use of Lateral Thinking (Utilizarea gândirii laterale* – 1967)**
De Bono nu a inventat gândirea laterală, însă termenul a intrat în vocabularul public odată cu cartea lui. Oferind o alternativă la logica scrobită a convenţionalei gândiri „verticale", această carte, precum şi cele scrise ulterior de De Bono, ne-a învăţat să reflectăm la procesul în sine al gândirii.

17. **Stephanie Dowrick, *Intimacy and Solitude (Intimitate şi singurătate* – 1996)**
O carte în care se arată legătura dintre intimitate şi starea de bine în solitudine. Dowrick este o psihoterapeută care trăieşte în Australia. De asemenea populară este o altă carte a ei, *Forgiveness (Iertarea)*.

18. **Albert Ellis, *A Guide to Rational Living (Ghid pentru o viaţă raţională*[7] – 1975)**
Modul de abordare raţional-emotiv al lui Ellis ne arată cum să ne controlăm emoţiile modificându-ne convingerile. Cartea îşi găseşte în continuare noi cititori devotaţi, care îi apreciază efectul transformator exercitat asupra relaţiilor interpersonale.

---

4 *Analecte*, Confucius, editura Dharana, Bucureşti, 2008. (n.trad.)

5 *Clasici ai literaturii motivaţionale*, editura Curtea veche, Bucureşti, 2002. (n.trad.)

6 *Autosugestia. Sănătatea prin autosugestie conştientă*, Emile Coué, editura Karo Tour, Bucureşti, 2005. (n.trad.)

7 *Ghid pentru o viaţă raţională*, Albert Ellis, editura RTS Cluj, 2008. (n.trad.)

19. **Marsilio Ficino, *Despre viață (trad. engl. The Book of Life* – secolul al XV-lea)**
Un ghid pentru viață din perioada renascentistă, care aplică ideile spirituale pentru rezolvarea chestiunilor de fiecare zi. Este mai greu de citit decât o carte clasică modernă, dar a exercitat o influență puternică asupra lui Thomas Moore cu a sa *Îngrijirea sufletului.*

20. **Eric Fromm, *To Have or to Be (A avea sau a fi* – 1976)**
Un mare filozof și sociolog, Fromm a făcut distincția dintre abordarea de tip „a avea" a vieții – materialistă, care în chip paradoxal sporește sărăcia și lipsurile – și cea de genul „a fi" – care stă la baza satisfacției personale și a păcii sufletești. Cartea primește încă recenzii elogioase în calitate de lucrare de sociologie și pentru dezvoltarea personală.

21. **Les Giblin, *How to Have Confidence and Power in Dealing with People (Cum să dobândiți putere și încredere în relațiile interumane*[8] – 1956)**
Un manual pentru dobândirea capacității de a avea răbdare în relațiile cu oamenii, scris de un fost agent de vânzări de top. Concentrându-se asupra felului în care reacționează oamenii și asupra motivelor care le determină conduita, autorul își propune să reducă neînțelegerile și să creeze o atitudine de bunăvoință.

22. **Kahlil Gibran, *The Prophet (Profetul*[9] – 1923)**
Gibran a fost un sirian care a emigrat în Statele Unite. Deși multe dintre lucrările lui artistice au fost publicate în mass-media, acest bestseller, cu vânzări care au întrecut numărul de 20 de milioane de exemplare, i-a câștigat faima. Sunt versuri frumoase și profunde despre iubire, pierderi, căsătorie.

23. **William Glasser, *Reality Therapy (Terapia realității* – 1965)**
Acest bestseller surprinzător avansează ideea că bolile psihice apar în urma împotrivirii omului de a face față realității și de a-și lua angajamente. Cartea este bazată pe studii clinice.

24. **Thomas A. Harris, *I'm OK – You're OK (Mie mi-e bine, ție ți-e bine* – 1967)**
Cartea răspunde ideilor multora despre ceea ce trebuie să fie o lucrare pentru dezvoltarea personală. A popularizat modelul analizei tranzacționale prin care putem percepe acțiunile sau cuvintele noastre ca pe niște exprimări ale mentalității de Părinte, Adult sau Copil.

25. **Tom Hopkins, *Official Guide to Success (Ghid oficial pentru succes* – 1982)**
O lucrare modestă, dar puternică, scrisă de unul dintre cei mai respectați conferențiari și autori americani din domeniul dezvoltării personale.

---

8 *Cum să dobândiți putere și încredere în relațiile interumane*, Les Giblin, editura Curtea Veche, București, 2006. (n.trad.)

9 *Profetul*, Kahlil Gibran, editura Mix, București, 2000. (n.trad.)

26. **Elbert Hubbard, *Message to Garcia (Mesaj către Garcia* – 1899)**
În 1895, Hubbard a întemeiat în statul New York o comunitate bazată pe autonomie şi gândire pozitivă. Mijloacele ei de presă au publicat *Mesaj către Garcia*, o broşură (numărul estimat de exemplare a fost de 40 de milioane), care conţinea o poveste de eroism din timpul războiului dintre spanioli şi americani. Eseul este încă popular în rândul ofiţerilor din armată şi al angajaţilor din companii, pentru mesajul său de „a executa misiunea" indiferent de condiţii.

27. ***I-Ching (Cartea schimbărilor*[10])**
Cartea chineză a „schimbărilor" există de circa 3000 de ani, dar reprezintă şi acum un mijloc fascinant de autocunoaştere. Capacitatea de a-l face pe cititor să conştientizeze care sunt celelalte posibilităţi ale sale în momentele unor schimbări importante o face relevantă şi în secolul al XXI-lea.

28. **Harold Kushner, *When Bad Things Happen to Good People (Când oamenilor buni li se întâmplă lucruri rele* – 1984)**
Kushner, un rabin, a scris această carte în urma bolii fatale a copilului său. Vorbeşte despre lucrurile pe care nu le putem controla şi despre felul în care ar trebui să le abordăm. Lucrarea sa are consistenţă intelectuală şi valoare practică şi este bine apreciată şi în prezent.

29. **Muriel James şi Dorothy Jongeward, *Born to Win (Născuţi pentru a învinge* – 1971)**
Un bestseller (patru milioane de exemplare vândute) din domeniul analizei tranzacţionale, care cercetează stilurile de comunicare şi le oferă cititorilor exerciţii de Gestalt-terapie, pentru a le revela stările de ego care nu le permit să manifeste o sănătate psihică deplină.

30. **William James, *The Will to Believe (Voinţa de a crede*, în *Filozofia americană clasică*[11] – 1907)**
Cu toate că James este „părintele psihologiei americane", calitatea sa de filozof practician a determinat influenţa deosebită exercitată în domeniul dezvoltării personale. *Voinţa de a crede* pătrunde în esenţa întrebărilor personale despre motivaţie şi credinţă, iar eseuri ca „Merită viaţa să fie trăită?" aduc la lumină unele dintre cele mai frumoase şi mai însufleţitoare gânduri ale sale.

31. **Orison Swett Marden, *Pushing to the Front (Străduinţa de a ajunge în frunte* – 1894)**
Considerat fondatorul mişcării pentru succes în America, Marden (1850-1924) a publicat numeroase cărţi inspirate de etica muncii asidue şi a cultivării caracterului promovată de Samuel Smiles. Acesta a fost uriaşul său bestseller.

---

10 *Cartea schimbărilor*, editura Antet, Bucureşti, 2006. (n.trad.)
11 *Filozofia americană clasică*, editura All, Bucureşti. (n.trad.)

32. **Rollo May, *Freedom and Destiny (Libertate şi destin* – 1981)**
May susţine că ataşamentul faţă de o anumită finalitate (destin), în loc de a ne lega de mâini şi de picioare, ne asigură libertatea necesară pentru a crea şi a prospera. Tema responsabilităţii personale i-a influenţat pe Stephen Covey şi pe alţii.
33. **Og Mandino, *The Greatest Success in the World (Cel mai mare succes din lume* – 1981)**
Temele familiare ale dezvoltării personale – fixarea obiectivelor şi împlinirea potenţialului personal – sunt expuse în forma unei poveşti plasate în vremurile Noului Testament. Mandino a fost prieten cu Norman Vincent Peale şi ne transmite un mesaj similar de încredere în sine.
34. **Earl Nightingale, *The Strangest Secret (Cel mai ciudat secret* – 1955)**
Earl Nightingale era cunoscut ca „decanul dezvoltării personale". Aceasta este cartea sa audio clasică, de mare putere inspiratoare, care s-a vândut în peste un milion de exemplare şi a adus audiobook-ul în centrul industriei motivaţionale.
35. **Robin Norwood, *Women Who Love Too Much (Femei care iubesc prea mult*[12] – 1988)**
Un bestseller care continuă să-şi captiveze cititorii prin consideraţiile sale utile despre iubirea de sine şi dependenţa de alţii, atrăgând atenţia asupra capcanelor în care cad oamenii când îşi aleg partenerul de viaţă.
36. **Fritz Perls, *Gestalt Therapy. Excitement ad Growth in the Human Personality (Gestalt-terapia. Emoţie şi creştere în personalitatea umană* – 1951)**
Perls a fost o figură cheie în mişcarea pentru potenţialul uman al anilor 1960, iar aceasta a fost lucrarea lui esenţială. Influenţată de psihanaliză şi existenţialism, Gestalt-terapia accentuează nevoia omului de a gândi novator, concentrându-se asupra momentului prezent.
37. **Robert J. Ringer, *Looking Out for No. 1 (În căutarea numărului 1* – 1977)**
Textul este un bestseller al anilor 1970. Fiind o carte mai bună decât o arată titlul, îl învaţă pe cititor cum să evite sacrificiile inutile şi să-şi urmeze drumul ales fără sentimente de vinovăţie.
38. **Carl Rogers, *On Becoming a Person (A deveni o persoană* – 1961)**
Rogers a contribuit la revoluţionarea psihoterapiei înlocuind „interpretarea" analitică prin ascultarea empatică de către terapeut. Deşi emblematică pentru etica descoperirii de sine a anilor 1960, lucrarea este bine apreciată şi în prezent.

---

[12] *Femei care iubesc prea mult*, Robin Norwood, editura Amaltea, Bucureşti, 2001. (n.trad.)

39. **Bertrand Russell, *The Conquest of Happiness (Cucerirea fericirii* – 1930)**
Această scriere faimoasă a filozofului Bertrand Russell se aventurează pe terenul dezvoltării personale. Spiritul şi ideile autorului fac plăcută şi în zilele noastre lectura cărţii, cu toată vechimea ei. În prima parte se discută despre cauzele care-i fac pe oameni nefericiţi, iar în partea a doua despre ce le aduce fericirea.

40. **Robert H. Schuller, *Tough Times Never Last, But Tough People Do! (Vremurile grele nu durează, dar oamenii puternici, da!* – 1984)**
Un instrument din partea pastorului Catedralei de Cristal din California pentru crearea unei imagini de sine de nezdruncinat. Schuller are ca subiect preferat gândirea pozitivă.

41. **Gail Sheehy, *Passages (Tranziţii* – 1976)**
Un bestseller excesiv de colorat al anilor 1970, care conduce cititorul prin stadiile vieţii de adult. Tradusă în 28 de limbi, cartea a figurat pe listele Bibliotecii Congresului ca una dintre lucrările cu cea mai mare influenţă din toate timpurile.

42. **José Silva şi Philip Miele, *The Silva Mind Control Method (Autocontrolul prin metoda Silva*[13] – 1977)**
Fost depanator radio, Silva a început să se intereseze de tehnicile de control al minţii şi a creat un curs faimos în care se învaţă folosirea undelor cerebrale alfa şi teta. Această carte a fost bestsellerul ce a promovat metoda respectivă.

43. **W. Clement Stone şi Napoleon Hill, *Success Through a Positive Mental Attitude (Succesul şi atitudinea*[14] – 1960)**
Stone a fost mentorul lui Hill şi partenerul lui de afaceri, iar această carte a fost o împletire între *Ştiinţa succesului* a lui Hill şi optimismul american al lui Stone, gen Horatio Alger. Cartea se vinde bine şi după 40 de ani de la apariţie.

44. **Deborah Tannen, *You Just Don't Understand (Pur şi simplu nu poţi înţelege* – 1991)**
Cartea propune o analiză a stilului de comunicare specific femeilor şi bărbaţilor, care s-a dezvoltat din ocupaţia de lingvist a autoarei şi constituie o alternativă la cartea lui John Gray.

45. **Brian Tracy, *Maximum Achievement (Randament maxim* – 1995)**
Mulţi experţi ai domeniului dezvoltării personale îl plasează pe Tracy în fruntea listei lor. Cartea este o sinteză bună a ideilor şi tehnicilor genului, dar în stilul caracteristic lui Tracy.

---

[13] *Autocontrolul prin metoda Silva*, José Silva şi Philip Miele, editurile Amaltea şi Memo, Bucureşti, 2006. (n.trad.)

[14] *Succesul şi atitudinea*, W. Clement Stone şi Napoleon Hill, editura Curtea Veche, Bucureşti, 2002. (n.trad.)

46. **Kevin Trudeau, *Mega Memory (Megamemorie* – 1995)**
Autorul vă învață cum să faceți pași simpli pentru a vă impresiona prietenii și pe dumneavoastră înșivă prin capacitatea memoriei. Trudeau este unul dintre regii neîncoronați ai emisiunilor-reclamă televizate, dar tehnicile lui se întorc practic în secolul al XVII-lea.

47. **Theodore Zeldin, *An Intimate History of Humanity (O istorie intimă a umanității* – 1994)**
Cartea constituie o vedere panoramică a condiției umane din prisma unui istoric de la Oxford, împletită cu fascinante profiluri ale unor femei contemporane. Calitatea vieții, susține autorul, este mult îmbunătățită dacă este apreciată în contextul întregii istorii a umanității.

48. **Zig Ziglar, *See You at the Top (Dincolo de vârf*[15] – 1975)**
Iată o lucrare motivațională de școală veche, bazată pe convingerea că „poți obține tot ce vrei dacă-i ajuți pe alții să obțină ce vor", o carte plăcută, dar valorile ei creștine s-ar putea să nu fie pe placul tuturor.

49. **Danah Zohar, *The Quantum Self (Sinele cuantic* – 1990)**
Vi se propune o aplicare a fizicii cuantice la felul în care ne percepem pe noi înșine și legătura noastră cu universul, o lucrare de avangardă, care își va păstra influența valabilă în timp.

50. **Gary Zukav, *The Seat of the Soul (Sediul sufletului* – 1990)**
Cartea, care face probabil parte mai degrabă din curentul New Age decât din domeniul dezvoltării personale, prezintă o schemă pentru înțelegerea evoluției umane în termenii deplasării de la cunoașterea senzorială la cea spirituală. Milioane de cititori îi atestă ideile transformatoare.

---

[15] *Dincolo de vârf*, Zig Ziglar, editura Curtea Veche, București, 2000. (n.trad.)

# Bibliografie

Vă rog să rețineți că multe titluri au fost publicate în SUA și în Marea Britanie. Edițiile de mai jos sunt cele consultate mai des în cursul documentării pentru scrierea acestei cărți.


Allen, J. (1998) *As You Think*, ediție cu o introducere de M. Allen, Novato, CA: New World Library.

Andreas, S. & Faulkner, C. (editori), NLP Comprehensive Team (1996) *NLP: The New Technology of Achievement*, Londra: Nicholas Brealey Publishing.

Aurelius, M. (1964) *Meditations*, traducere de M. Staniforth, Londra: Penguin.

Beck, M. (2001) *Finding Your Own North Star*, Londra: Piatkus.

*The Bhagavad-Gita* (1973) traducere de J. Mascaró, Londra: Penguin World's Classics.

Bly, Robert (1992) *Iron John*, New York: Vintage Books.

Boethius (1999) *The Consolation of Philosophy*, traducere, introducere și note explicative de P. G. Walsh, Oxford: Clarendon Press.

De Botton, A. (1998) *How Proust Can Change Your Life*, Londra: Picador.

Bridges, W. (1996) *Transitions: Making Sense of Life's Changes*, Londra: Nicholas Brealey Publishing.

Burns, D. (1992) *Feeling Good: The New Mood Therapy*, New York: Avon Books.

Campbell, J. și Moyers, B. (1991) *The Power of Myth*, New York: Anchor Books.

Carlson, R. (1997) *Don't Sweat the Small Stuff... And It's All Small Stuff: Simple Ways to Keep the Little Things from Overtaking Your Life*, Londra: Hodder & Stoughton.

Carnegie, D. (1994) *How to Win Friends and Influence People*, New York: Pocket Books.

Chopra, D. (1996) *The Seven Spiritual Laws of Success*, Londra: Bantam Press.

Coelho, P. (1999) *The Alchemist*, trad. Alan R. Clarke, Londra: HarperCollins.

Covey, S. (1990) *The 7 Habits of Highly Effective People*, New York: Simon & Schuster.

Csikszentmihalyi, M. (1991) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper Perennial.

Dalai Lama & Howard C. Cutler (1999) *The Art of Happiness: A Handbook for Living*, Londra: Hodder & Stoughton.

*Dhammapada: The Path of Perfection* (1973) trad. J. Mascaró, Londra: Penguin Classics.

*The Dhammapada: Sayings of Buddha* (1995) ed. T. F. Cleary, New York: Bantam Wisdom.

Dyer, W. (1993) *Real Magic: Creating Miracles in Everyday Life*, New York: HarperCollins.

Emerson, R. W. (1993) *Self-Reliance and Other Essays*, Dover Publications.

Estés, C. P. (1993) *Women Who Run with the Wolves*, Londra: Rider.

Frankl, V. (1984) *Man's Search for Meaning*, prefață de Gordon W. Allport, New York: Simon & Schuster.

Franklin, B. (1993) *Autobiography and Other Writings*, ed. O. Seavey, Oxford: Oxford University Press.

Gawain, S. (1985) *Creative Visualization*, New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1997) *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, New York: Bantam Books.

Gray, J. (1992) *Men Are from Mars, Women Are from Venus: A Practical Guide for Improving Communication and Getting What You Want in Your Relationships*, Londra: HarperCollins.

Hay, L. (1999) *You Can Heal Your Life*, Carlsbad CA: Hay House.

Hillman, J. (1997) *The Soul's Code: In Search of Character and Calling*, New York: Warner Books.

Jeffers, S. (1991) *Feel the Fear and Do It Anyway*, Londra: Arrow Books.

Koch, R. (1998) *The 80/20 Principle: The Secret of Achieving More with Less*, Londra: Nicholas Brealey Publishing.

Langer, E. (1990) *Mindfulness: Choice and Control in Everyday Life*, Cambridge, MA: Perseus Publishing.

*Lao Tzu's Tao Te Ching* (2000) trad. T. Freke, introducere de M. Palmer, Londra: Piatkus.

Maltz, M. (1960) *Psycho-Cybernetics*, Los Angeles: Wilshire Book Company.

Maslow, A. (1987) *Motivation and Personality*, ed. R. Frager, New York: Addison Wesley.

McGraw, P. (2001) *Life Strategies: Doing What Works, Doing What Matters*, Londra: Vermillion.

Moore, T. (1992) *Care of the Soul*, New York: HarperCollins.

Murphy, J. (1995) *The Power of Your Subconscious Mind*, Londra: Pocket Books.

Peale, N. V. (1996) *The Power of Positive Thinking*, New York: Ballantine Books.
Pearson, C. (1998) *The Hero Within*, San Francisco, CA: HarperCollins.
Peck, M. S. (1990) *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth*, Londra: Arrow Books.
Rand, A. (1996) *Atlas Shrugged*, New York: Signet Books.
Robbins, A. (1993) *Awaken the Giant Within*, New York: Simon & Schuster.
Scovel Shinn, F. (1998) *The Game of Life and How to Play It*, Saffron Walden: C. W. Daniel.
Seligman, M. (1998) *Learned Optimism*, New York: Simon & Schuster.
Smiles, S. (1996) *Self-Help: With Illustrations of Conduct and Perseverance*, Londra: Institute of Economic Affairs; şi (2002) ed. P. W. Sinnema, Oxford: Oxford University Press.
Teilhard de Chardin, P. (1970) *The Phenomenon of Man*, introducere de J. Huxley, Londra: Collins Fontana.
Thoreau, H. D. (1986) *Walden and Civil Disobedience*, introducere de M. Meyer, New York: Penguin.
Williamson, M. (1993) *A Return to Love: Reflections on the Principles of A Course in Miracles*, New York: HarperCollins.

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITAR



B.C.U. M. EMINESCU" IAȘI

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8955/0
20

**50 DE CĂRŢI FUNDAMENTALE PENTRU DEZVOLTAREA PERSONALĂ**

S-au scris mii de cărţi care oferă „secretele" împlinirii potenţialului personal şi ale obţinerii fericirii. Dar care sunt acele texte de referinţă care vă pot ajuta cu adevărat să vă schimbaţi viaţa? TOM BUTLER-BOWDON a extras ideile esenţiale, învăţăturile şi tehnicile dintr-o vastă „literatură a posibilului". El rezumă conţinutul a 50 de lucrări legendare care îmbrăţişează religiile lumii, culturile, filozofiile şi secolele, prezentând conceptele cheie ale fiecărei lucrări şi expunându-i succint meritele în faţa cititorului strâmtorat de timp.

EXPLORAŢI ideile transformatoare şi cugetările câtorva dintre cei mai profunzi gânditori, învăţători şi înţelepţi: ■ James Allen ■ Robert Bly ■ Joseph Campbell ■ Paulo Coelho ■ Dalai Lama ■ Ralph Waldo Emerson ■ Clarissa Pinkola Estés ■ Viktor Frankl ■ Benjamin Franklin ■ James Hillman ■ Abraham Maslow ■ Thomas Moore ■ Ayn Rand ■ Pierre Teilhard de Chardin ■ Florence Scovell Shinn ■ Henry David Thoreau

ÎMPĂRTĂŞIŢI-VĂ din înţelepciunea înălţătoare a străvechilor filozofii şi religii: ■ *Meditaţiile* lui Marc Aureliu ■ *Bhagavad-Gita* ■ *Biblia* ■ învăţăturile lui Buddha din *Dhammapada* ■ *Tao Te Ching* a lui Lao Zi ■ *Consolarea filozofiei* a lui Boethius

PĂTRUNDEŢI în gândirea unor maeştri ai transformării personale şi ai psihologiei fericirii: Martha Beck ■ William Bridges ■ Alain de Botton ■ David Burns ■ Richard Carlson ■ Dale Carnegie ■ Deepak Chopra ■ Stephen R. Covey ■ Mihaly Csikszentmihalyi ■ Wayne Dyer ■ Shakti Gawain ■ Daniel Goleman ■ John Gray ■ Louise Hay ■ Susan Jeffers ■ Richard Koch ■ Ellen Langer ■ Maxwell Maltz ■ Phil McGraw ■ Joseph Murphy ■ Norman Vincent Peale ■ Carol Pearson ■ M. Scott Peck ■ Anthony Robbins ■ Martin Seligman ■ Samuel Smiles ■ Marianne Williamson

**De acelaşi autor:**

***50 de cărţi fundamentale de SPIRITUALITATE***
***50 de cărţi fundamentale de PSIHOLOGIE***
***50 de cărţi fundamentale despre SUCCES***
***50 de cărţi fundamentale pentru PROSPERITATE***

ISBN: 978-973-728-326-9

www.meteorpress.ro

Distribuţie la:
telefon/fax: (021) 222.33.12
(021) 222.33.80
e-mail: editura@meteorpress.ro
comenzi@meteorpress.ro